Marzo 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Il trionfo del cioccolato

6 nuove preparazioni dal cuore fondente

PASQUA IN ALLEGRIA

Menu, decorazioni e tante idee per far festa nella domenica più gioiosa dell'anno

Frittata di carciofi e fave alla menta a pag. 73

MERINGHE PERFETTE: IMPARIAMO A FARLE

All'italiana, alla svizzera, per i macaron: ecco tutti i passaggi filmati

www.lacucinaitaliana.it

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

L'amore per i dettagli, l'arte della convivialità.

Il piacere di riscoprire la tradizione e la capacità di orientarla verso il futuro. In cucina questi valori sono l'ingrediente principale per creare sapori speciali.

Perché solo chi ama profondamente le proprie tradizioni può guardare al domani, inventando ricette sempre nuove.

Ecco perchè scegliere smeg. Linee esclusive, qualità e un disegno inconfondibile. perche' ogni casa possa diventare davvero unica.

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

L'uovo cosmico

Pensate alla perfezione. Come ve la immaginate? Niente panico, la domanda non è filosofica né teologica. Restando nella concretezza delle nostre cucine, qual è l'alimento perfetto, che racchiude in sé bellezza, gusto e nutrimento? Io dico: l'uovo. E lo dicono commentatori ben più autorevoli, dall'alimentarista Harold McGee, che ha scritto: "Un uovo è la luce del sole riflessa nella vita"; allo chef Carlo Cracco, autore del libro *La quadratura dell'uovo*. L'uovo di gallina è un'ottima fonte di selenio, ferro, zinco, calcio, vitamine D, E e tutto il gruppo B, proteine. Con le sue capacità emulsionanti è utile in infinite preparazioni, ma è buono anzi buonissimo da solo, alla coque, sodo, in omelette. Piace a tutti: piaceva a mio nonno buonanima, così difficile da accontentare, che con un *oeuv in cereghin* faceva un pasto principesco. Piace perfino a mia figlia, che guarda con sospetto ogni altro alimento. E la sua forma è pura magia: nulla si può togliere, nulla si può aggiungere.

Ma tutto questo ancora non risponde alla domanda: perché nell'uovo vediamo la perfezione? E sì, ci tocca di fare un po' di filosofia. L'uovo è simbolo di eterna rinascita e la sua funzione cosmica è comune alle culture di ogni epoca: dai Cinesi agli Indiani, agli antichi Egizi, riflette il mistero dell'origine del mondo. Personalmente, l'uovo mi rammenta il mio frigorifero, notevole crocevia di uova fresche o variamente cucinate; ma anche immagini più nobili, come la Pala di Brera di Piero della Francesca, con quell'uovo di struzzo, così carico di simboli religiosi ed esoterici, che sovrasta la Madonna con Bambino. Visto?, c'è anche un po' di teologia.

Preparandovi alla Pasqua, che siate credenti o meno, riflettete anche voi sulle uova, sulle loro proprietà nutrizionali e sulle loro implicazioni metaforiche. In questo numero le troverete declinate in cento modi: dalla frittata (fantastica quella di carciofi e fave, a pag. 73) alle uova di cioccolato (le novità di quest'anno nella Dispensa, a pag. 149), dall'uovo affogato di Davide Oldani (a pag. 83) ai pupi della tradizione siciliana (a pag. 98). Le abbiamo anche vestite e colorate per decorare la tavola (vedi a pag. 90 e a pag. 124). Perché l'uovo, nella sua cosmica perfezione, è anche ornamentale.

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

sommario

marzo 2013

MENU E GUIDA

ATTUALITÀ

LE RICETTE

I PIACERI

RUBRICHE

34 Scatolette alla riscossa

103 Un'irresistibile dolcezza

87 Pasqua in allegria

138 Itinerario in Puglia

46 Menu leggerezza

120 Scuola di cucina: le meringhe

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

6 menu per marzo

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

VEGETARIANO

INVITO DA GOURMET

IL GUSTO DEL MARE

RUSTICO SAPORITISSIMO

TUTTI BRAVI AI FORNELLI

PRANZO A BUFFET

L'indice dello chef

35 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Fegato di vitello e purè di fagioli rossi	o	20'			114
Frittata di carciofi e fave alla menta ▼ ◖	o	1 ora			73
Lonza di maiale con salsa verde	o	1 ora e 20'	●	3 ore	72
Pasticcio di due carni e verdure in crosta di sfoglia	oo	2 ore e 40'	●		97
Pollo in crosta di tagliolini	o	50'		1 ora	48
Spiedi bresciani a modo mio	oo	1 ora e 30'			118
Tacchino, crema di fagioli verdi e scalogno all'aceto ◖	o	1 ora		12 ore	115
Uovo affogato con salsa di noci ▼	oo	20'			46

VERDURE

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bollito di verdure con bagnet verd	o	50'			66
Cipolle ripiene di zucca al rosmarino ▼ ◖	o	1 ora			68
Polpettone vegetale ▼ ◖	o	2 ore e 50'			69
Tarassaco fresco, caprino e crostini di polenta bianca ▼ ◖	o	1 ora e 15'			68
Torta chiusa di carciofi e finocchi	oo	1 ora e 30'			66

DOLCI & BEVANDE

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bicchierini di cioccolato con mousse di cappuccino	ooo	1 ora e 15'		3 ore e 50'	108
Biscotti con crema di mela cotta ▼	o	40'			48
Bonbon di mandorla ▼	oo	1 ora	●	3 ore	94
Crema al limone e frollini montati con fragole ▼	oo	45'			97
Croccantino con frutta secca ▼	o	35'	●	1 ora	104
Dolce di pistacchi con gelato ai cannellini ▼	oo	1 ora			115
Dolcetti soffici con mele e limone ▼	o	20'			44
Flan di biancomangiare con ganache e croccante	ooo	2 ore e 15'		7 ore	80
Frappè di riso con lamponi e sfogliatine ▼	o	50'			77
Girelle di strudel all'albicocca ▼	oo	1 ora		2 ore	79
Hot cross buns ▼	oo	50'		3 ore	111
Mattonella di bavarese al formaggio bianco	ooo	1 ora e 10'	●	6 ore	74
Meringhette ▼	o	3 ore e 40'	●		94
Muffin di carote con panna aromatizzata ▼	o	1 ora			77
Pupi cu l'ova	oo	1 ora		1 ora	99
Semifreddo ai tre cioccolati ▼	oo	1 ora e 30'		3 ore	109
Soufflé moretto con lamponi ▼	ooo	1 ora		1 ora	107
Tegoline con mandorle e anice ▼	o	50'	●	1 ora	74
Tigelle calde con cioccolato e fave di cacao su crema di pere ▼	oo	1 ora e 20'		2 ore e 45'	106
Torta morbida con amarene in guscio friabile ▼	ooo	2 ore e 30'	●	1 ora	105

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- o FACILE
- oo MEDIO
- ooo PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete scoprire altri piatti pasquali?

Partecipate ai corsi dedicati ai Menu di Pasqua presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 25 marzo 2013. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

le idee marzo 2013

Torna il piacere di colorare le semplici uova di gallina a pag. 124 vi insegniamo come. Il rito storicamente appartiene alla Pasqua ortodossa e nei paesi dell'Est è sempre vivo lo scorso anno, in occasione della festa, in Bulgaria i prezzi delle uova sono saliti alle stelle.

Quando comprare le uova per il pranzo di Pasqua? Ogni anno tra il 22 marzo e il 25 aprile, ma per quale precisa domenica lo sa solo il calendario. Per semplificare le cose a cuoche e commensali, nel 1828 Sir John Simon fece una proposta al Parlamento inglese festeggiare Pasqua per legge sempre la seconda domenica di aprile. La proposta fu approvata. Ma non è mai entrata in vigore.

Uova e conigli di cioccolato quando sono nati? Le uova nel 1870, nella maison parigina Létang et Rémy. Nella Settimana Santa del 1890 in Pennsylvania, invece, il commerciante Robert L. Strohecker mise in vetrina il capostipite dei conigli fatti con il cacao era alto 152 centimetri. Chissà se, come fa oggi il 76 dei golosi, fu mangiato cominciando dalle orecchie. Il 5 comincia dai piedi, il 4 dalla coda.

UNA FESTA DA MEZZO MILIARDO DI ALBUMI E TUORLI

Al burro, sode, alla coque: in Italia mangiamo più di 12 miliardi di uova all'anno, 206 a testa, 71 in pasta, frittate, dolci e altro. Nella Settimana Santa arriviamo a comprarne quasi 500 milioni e la media aumenta del 20 . Con la crisi, otto italiani su dieci hanno riscoperto infatti il piacere di preparare in casa i piatti della tradizione. Per consumarli si sta poi a tavola oltre il 20 del giorno di festa, tre ore in media, durante le quali le buone forchette accumulano fino a 6 mila kcal. E che colpa hanno le uova? Poche. Ognuna, secondo la grandezza, ne apporta da 60 a 80. Nella foto portauovo Hold on! in cemento con calamita, 22,50 euro. www.menschmadedesign.com

foto Riccardo Lettieri, Jeroen Van der Wielen

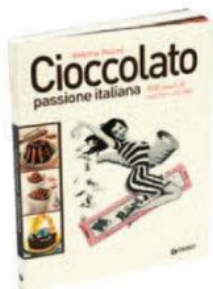
Deliziosi, e non solo piatti. Con i nuovi stampi di Tescoma, infatti, anche i biscotti di pasta frolla possono essere tridimensionali.

Ricoprirli di cioccolato e zucchero colorato ecco un modo goloso per presentare gli ovetti di pasta frolla.

NUOVI STAMPI CAVI

Le tre dimensioni del dolce

Ovetti, pulcini e coniglietti. Corposi e sodi, eravamo abituati a mangiarli solo di cioccolato. Ma c'è una novità. Con le nuove forme cave di Tescoma (Linea Delicia, 5,90 euro il set di tre) è possibile fare dolci tridimensionali anche con la pasta frolla, per la quale esistevano finora solo stampi piatti. Basta usare queste piccole matrici seguendo attentamente le istruzioni per avere animaletti di biscotto con le sembianze di quelli veri. E nessuna di coltà per sformarli: una pratica apertura a cerniera permette di estrarli dalle formine. Di sicuro molti proveranno a farli: preparare dolcetti per la Pasqua sembra infatti un piacevole sport nazionale, per il quale ogni anno si usano 20 milioni di chili di zucchero, 200 milioni di uova fresche, 50 milioni di chili di farina, 1 milione di chili di miele e 3 milioni di chili di frutta fresca e secca.
www.tescomaonline.com

STORIA DI UNA PASSIONE

Belle foto, buone ricette, stralci di storia gastronomica. E un outing: "Lo confesso, anche io adoro il cioccolato". Ci crediamo. Perché altrimenti Roberta Deiana non avrebbe messo tanto amore nello scrivere *Cioccolato passione italiana* (Giunti, 14,90 euro), 190 pagine dedicate a tutto quanto profuma di cacao.
www.giunti.it

TRE BUONE SCELTE

Voglio un uovo super

Volete comprare l'uovo di Pasqua da un grande artigiano? Ecco tre nomi, dal Nord al Sud. Guido Gobino (Torino e Milano), seconda generazione di artigiani del cioccolato, appassionato di bianco ed extra bitter, che ha utilizzato per le uova qui sopra. Roberto Catinari (Pistoia): aspetto ascetico ma grande gusto per la decorazione. Le sue uova si coprono di fiori, diventano personaggi, mulini a vento... Gay-Odin (Napoli, Roma e Milano): la bottega di Napoli, del 1922, è monumento nazionale. L'uovo più ricercato è di fondente e polvere di peperoncino.
www.guidogobino.it www.robertocatinari.it www.gay-odin.it

foto Riccardo Lettieri

L'ASPIRATORE CON LE ALI

Se cercate un piccolo aspiratore, magari per raccogliere le briciole a fine pasto, eccone uno a palla, così compatto da stare nel palmo della mano. Per funzionare apre una sorta di paio di ali: una è l'impugnatura, l'altra è la bocchetta per aspirare. Si chiama Orb-it™ e Black & Decker® lo produce in sei colori, al prezzo di 60,50 euro. Con potenza aspirante di 4,8 V, è ricaricabile. A fine uso, basta un click su un pulsante e impugnatura e bocchetta si richiudono.
www.blackanddecker.it

DOLCE E SALATO DI QUALITÀ

Pausa pranzo in Corsia

Una delle maggiori sfide nel centro di Milano è trovare un posto per una pausa pranzo gradevole, non troppo costosa e con piatti di qualità. Per rispondere a questa esigenza, in via Manzoni 16 ha aperto Corsia del Giardino, 200 metri quadrati affacciati sul giardino del museo Poldi Pezzoli, curatissimo sia nell'arredo, opera dell'architetto Nicola Gisonda, sia nella proposta gastronomica a data allo chef Paolo Franchi. Si spazia dalle insalatone ai club sandwich, ai piatti di stagione. Ulteriore punto di forza è la pasticceria di Staccoli, con praline, gelati e dolci monoporzione anche da asporto, capaci di tentare persino i più ascetici. Da lunedì a domenica dalle 7 alle 21. [v.v.]
www.corsiadelgiardino.it

BICCHIERI A DOPPIA CAMERA

Strane forme per distillati

Si chiamano Genio (a sinistra) e Clessidra i due bicchieri per distillati a doppia camera ideati dal designer Leonardo Borra per Blueside. In Genio (110 euro la confezione da due) le camere sono una dentro l'altra. In quella piccola si versa la bevanda. Da lì scende lentamente nella seconda, il bicchiere vero e proprio: è disegnato per stare nel palmo della mano, che con il suo calore esalta gli aromi. Clessidra (51 euro il pezzo) ha invece doppia camera orizzontale e il suo compito è permettere a chi degusta di far oscillare ampiamente la bevanda per ossigenarla senza rovesciarla. [m.n.]
www.blueside-design.com

SAPORI SALENTINI

Loliva è un marchio di oli extravergini e specialità a base di olio di oliva. Lo hanno creato Daria Guastella, Natalia Basili e Daniela Pallara, appassionate di cucina, sapori e tradizioni della terra salentina. Con olive, cime di rapa, peperoni, pomodorini e carciofi, le tre amiche confezionano gustosi pesti, salse e p té in vasetti dall'aspetto accattivante (7,50 euro la conf.).
www.loliva.it

foto Matteo Piazza, Emanuele Fumanti, Riccardo Lettieri

PER UNA CUCINA A CHILOMETRO ZERO

Dall'orto al tegame

Bruschetta con aglio e ceci

"Il volume che state sfogliando non è un manuale di tecnica orticola, si tratta piuttosto di un invito a conoscere meglio i prodotti che dalla terra finiscono nel nostro piatto. Starà a voi approfondire, secondo quello che volete coltivare, con testi più tecnici e specifici, oppure lanciandovi in esperimenti in prima persona". Così ammonisce Maia Beltrame in *Coltivo e cucino* (De Agostini, 18 euro), un libro che insegna i rudimenti di coltivazione di cipolle e patate, carote e barbabietole, lampascioni e topinambur (fotografati con bravura da Giandomenico Frassi) e suggerisce una serie di ricette (di Giacomo Notarbartolo) per trasformarli in piatti sani. È un piacevole testo che asseconda le moderne tendenze dell'orto fai da te e della cucina a chilometro zero: dalla terra alla tavola.
www.deagostini.it

UN APPRODO GASTRONOMICO

A Roma Porto Fluviale (via del Porto Fluviale 22, tel. 065743199) è un grande polo gastronomico aperto da colazione a notte fonda. Ci sono la trattoria, la pizzeria, il bar e uno spazio con banco cucina KitchenAid per cene, degustazioni e party privati. Il look è da bistrot con qualche tocco *navy* (il Tevere è vicinissimo). Il menu è lungo e declinato anche in mezze porzioni e cicchetti, veri piatti in miniatura. Da provare il kebab, il tris di mini burger e le uova in trippetta. Sabato e domenica pranzo della nonna a 25 euro. [*f.f.*]
www.portofluviale.it

IN AGENDA

15-17 marzo
Uova di Pasqua AIL
A chi devolve un minimo di 12 euro, in 400 piazze i volontari dell'Ass. Ital. contro Leucemie-Linfomi e Mieloma offrono un uovo di cioccolato.
www.ail.it

17-19 marzo
Gusto in scena a Venezia
Cucina con e senza zucchero e vini montani di viticoltura eroica presso la Scuola Grande di San Giovanni Evangelista.
www.gustoinscena.it

22-24 marzo
Italia Beer Festival
A Milano la manifestazione dedicata alla promozione della birra artigianale e di qualità.
www.degustatoribirra.it

DOLCE FESTIVAL A LUGANO

È il momento della pasticceria d'autore. All'Art&Pastry, festival di alta pasticceria per professionisti e appassionati, si ammirano e gustano superbe produzioni di macarons, sculture di zucchero o cioccolato, dessert al piatto e capolavori di cake design. La manifestazione, ricca di incontri, concorsi, corsi e laboratori, si svolge a Lugano il 2 e 3 marzo. Programma su
www.artandpastry.com

OLIO IN CONFEZIONE REGALO

Extravergine street style

La Società Agricola Trevi Il Frantoio è sulla via Flaminia. E per ricordare che lungo quell'antica strada avveniva il trasporto dell'olio di Trevi alla corte dei Papi, ha chiamato "Flaminio" un suo extravergine Dop e ne ha confezionato una bottiglia in un sacchetto da asporto con spiritosa grafica stradale. E per vedere altri oli "ben vestiti" andate a pag. 137.
www.olioflaminio.it

foto Riccardo Lettieri, Livia Mucchi

NOVITÀ SUL PIANO COTTURA

La Bora non soffia ma aspira

Si chiama Bora il sistema che aspira i vapori dalle pentole senza farli salire verso l'alto. Tutto quello che serve è una corrente trasversale maggiore della velocità di ascensione dei vapori: loro salgono con una velocità massima di 1 metro al secondo, Bora li aspira verso il basso con una velocità di 4 metri al secondo. Il sistema è anche silenzioso, circa 50 decibel. Bora è venduta già montata sui piani di cottura. Il modello Basic, con 4 piastre a induzione e punto di aspirazione al centro, costa 3200 euro. Ma è prevista anche con piani elettrici, a gas, wok o *teppan yaki*.
www.boragmbh.com

BICCHIERI IN VIAGGIO

Un bicchiere termico creato per viaggi lunghi o brevi, con cui portare con sé qualsiasi bevanda senza che si raffreddi o riscaldi e sicuri di evitare schizzi. Si chiama Good Morning!, da 250 ml, di ASA Selection. È in doppio strato di ceramica con sottile intercapedine e chiusura ermetica in silicone. Costa 14 euro. [*m.n.*]
www.asa-selection.com

LE COSTINE DI RIBS

A Milano in via Lodovico il Moro 13 ha aperto Ribs, costine. Piacevole ambiente post industriale, menu internazionale (dalle polpette di pesce in crema al curry al filetto al Porto con scalogni caramellati) e, naturalmente, coste di maialino iberico con spezie e paprica o di agnello della Nuova Zelanda in crosta di senape. Da lun. a ven. a pranzo, anche cena da giov. a sab. o su prenotazione a reservation@.ribs-ristorante.it

POIS A PRANZO E A CENA

Una bella punteggiatura

La fantasia è nata dalla attenta osservazione di macchie di colore mentre asciugavano su un foglio.

A pois Mina ha cantato una zebra. Altan ha dipinto la cagnolina Pimpa. Walt Disney ha vestito Minnie. Damien Hirst ha dipinto 150 tele. Con pois di tante dimensioni e colori Richard Ginori 1735 ha decorato il nuovo servizio per la tavola Point, in porcellana. L'allegro motivo assume aspetti così diversi, a seconda che sia riprodotto su teiere, tazze e tazzine, piatti piani e fondi, ciotole e ciotoline, da assumere un liguaggio che supera il design e sconfina nella creazione artistica. Ma il suo maggior pregio è che, da colazione a cena, riesce a trasmettere aria di festa senza dimenticare l'eleganza. [*m.n.*]
www.richardginori1735.com

IN SOSPESO TRA PENTOLE E COPERCHI

Sono grandi solo 4,8x2,2x4,5 cm e prodotti dal marchio Monkey™ Business, che tradotto è come dire "affari di poco conto". Ma gli omini Lid Sid, in silicone, ce la mettono tutta per reggersi sul bordo delle pentole e tenere i coperchi sollevati, in modo che i liquidi non trabocchino. Li ha creati il giovane designer israeliano Luka Or, conosciuto per l'approccio giocoso che ha con il suo lavoro. In coppia (bianco e rosso), si possono comprare a 12 euro su
www.monkeybusiness.co.il

IL COLORE DELL'ANNO

Pantone è l'azienda americana che ha messo a punto un sistema di identificazione dei colori divenuto standard internazionale. Dal 2000 decreta il colore dell'anno, che per il 2013 è il verde smeraldo, catalogato con il codice 17-5641. La tinta e il suo codice sono stati subito utilizzati da Room Copenhagen per il suo bicchiere Cup Classic con fascia di silicone. Costa 17,99 euro.
www.roomcph.com

QUANTE ARIE!

Come respira un ravanello? Nello stesso modo di una ciliegia o un fico. E l'indivia? Come le pere e i peperoni. Si impara dalle istruzioni per l'uso stampate sui nuovi contenitori Tupperware Ventsmart. Basta riempirli con frutta e verdura compatibili per necessità di aria e posizionare un apposito sigillo che, in base alle esigenze, regola i flussi di ossigeno in entrata e biossido di carbonio in uscita. Da 18,50 a 29 euro.
www.tupperware.it

MACININO A SFREGAMENTO

Pepe a pioggia

Bisogna sfregarlo fra le mani facendolo scorrere avanti e indietro e MillMii™ si mette subito in azione per tritare e spargere pepe: un completamento del piatto da fare preferibilmente al momento di gustarlo, perché la bacca spezzata perde presto il suo profumo. Di forma assolutamente inedita, MillMii™ è prodotto dall'inglese Yormii con rivestimento di gomma so touch in cinque colori. Lo si può acquistare a 19,99 euro sul sito
www.yormii.com

foto Enrico Conti, Dan Lev

I segreti della nostra pasta risalgono all'origine.

La pasta Delverde nasce nel parco nazionale della Majella, dove l'aria è più pura e il tempo scorre lentamente. Forse è per questo che è così buona.

Tania, account per dovere... food blogger per piacere.

"Il mio segreto è sperimentare con gusto. Le Farfalle Delverde sono il formato di pasta ideale del mese di marzo che segna l'arrivo della primavera e delle primizie di stagione ..."
[continua a leggere su www.speckandthecity.com]

Elena, 3 figli e la passione per la cucina.

"Il mio segreto? Pasta fresca e ingredienti di stagione, basta davvero poco per creare un piatto sano e gustoso con asparagi, ricotta, zucchine, mandorle tostate e Cicatelli Delverde ..."
[continua a leggere su www.nellacucinadiely.it]

Condividi i tuoi segreti in cucina su:

PastaDelverde

li mettiamo tutti al tappeto

La cucina è la tua passione? Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori che ti aiuteranno ogni giorno, nella preparazione dei piatti più semplici o dei menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

LA CHEESECAKE ORIGINALE DI PHILADELPHIA.

Philadelphia Cheesecake al forno
Preparazione: 30 min   Porzioni: 8

Ingredienti per il fondo:
- 200 g di biscotti Oro Saiwa
- 150 g di burro

Preparare la base della cheesecake frullando i biscotti, aggiungendo il burro fuso e amalgamando per bene. Stendere il composto in una tortiera (22-24 cm) imburrata e foderata con carta da forno. Pressare bene aiutandosi con il dorso di un cucchiaio e porre la base in frigorifero per 30 minuti.

Ingredienti per la crema:
- 500 g di Philadelphia Classico
- 100 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero
- 2 uova intere + 1 tuorlo
- Succo di mezzo limone
- Una bustina di vanillina

Versare in una ciotola le uova, lo zucchero, la vanillina e il succo di limone, sbattendo il tutto.
Unire, sempre sbattendo, anche Philadelphia e la panna fresca.
Versare il composto sul fondo di biscotti e cuocere per un'ora a 180° C in forno preriscaldato.

Ingredienti per la gelée:
- 200 g di fragole
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 100 g di frutti di bosco

Preparare la salsa tagliando le fragole a pezzetti, cuocendole a fuoco basso assieme allo zucchero fino ad ammorbidirle.
A fine cottura lasciare raffreddare la torta. Versare la gelée e guarnirla con i frutti di bosco. Porre in frigorifero per almeno 4 ore.

Informazioni nutrizionali per razione: 500 Kcal

Tolta l'aria, rimane il sapore

Serve a conservare i cibi, freschi o congelati, fino a cinque volte più a lungo. E a ridurre l'ingombro in frigo o in freezer. Il sottovuoto, già utilizzato nelle cucine professionali, arriva tra le mura domestiche

Il tubicino, collegato all'apparecchio, scompare in un vano apposito ed è dotato dei diversi attacchi adatti ai contenitori in dotazione.

V3840
FoodSaver

Design verticale, per ridurre l'ingombro. Si aziona automaticamente non appena viene inserito un sacchetto. Il dispositivo di rilevamento liquidi evita le eventuali fuoriuscite e la modalità marinatura accentua il sapore degli alimenti in pochi minuti.
Prezzo: € 229,29
www.foodsaver.it

Il contenitore per marinatura consente di marinare carne, pesce e verdura in soli 10': il sottovuoto apre i pori degli alimenti consentendo alla marinata di essere assorbita rapidamente.

foto Juan Andres

VACSY® Zepter

Niente più avanzi, il cibo è sempre gustoso e pronto. È ideale per impacchettare gli alimenti di stagione per poi mangiarli lungo il corso dell'anno. Il sistema VacSy® è composto da pompa, unità saldasacchetti e contenitori con datario.
Modello: VOM-017-P-IT
Prezzo: su richiesta
www.zepter.com
www.menfi.it

KIT CON POMPA Tescoma

Il set è composto da sei sacchetti di diverse misure (21x23; 28x23; 28x30 cm) provvisti di un doppio sigillo a chiusura ermetica, una valvola e un'etichetta per segnare la data di confezionamento. Il set comprende anche la pompa manuale con guarnizione in silicone.
Modello: 897120
Prezzo: € 16,90
www.tescomaonline.com

TAKAJE Tre Spade

Per un sottovuoto domestico e semiprofessionale Takaje VacuumMachine confeziona alimenti in buste, rotoli e in qualsiasi contenitore in vetro con coperchio in metallo, con la speciale valvola Takaje VacuumSeal. Incluse 10 buste, 2 valvole con applicatore.
Modello: 69000/2
Prezzo: da € 160
www.trespade.it

MAXIMA Flaem Nuova

Dispone di un **filtro** anti impurità per proteggere la pompa di aspirazione

Automatica o con tempo di saldatura e pressione per il vuoto regolabili: funzione Man Seal per i cibi più delicati o Man Vac per la massima rimozione di aria. Contiene sacchetti lunghi fino a 6 metri. Ha il tagliasacchetti bidirezionale.
Modello: V302PK2
Prezzo: € 279, 90
www.magicvac.it

PER CONSERVARE UN NETTARE PREZIOSO

Derivato direttamente dagli strumenti usati nelle enoteche o nei winebar, il sottovuoto casalingo per bottiglie è utile per preservare il vino dal naturale processo di evoluzione, a volte imprevedibile, a cui è sottoposto quando viene a contatto con l'aria. Adatto a mantenere inalterate, rispetto al momento dell'apertura, le caratteristiche del vino, soprattutto se poco trattato. È sufficiente chiudere la bottiglia con il tappo in dotazione, inserire la pompetta e azionare la leva (da 10 a 15 volte, a seconda del vino residuo), fino a quando si nota una certa resistenza. Set Salvavino Epivac di Swissmar (pompa vacuum e 2 tappi vino). Prezzo: € 12,90.
www.schoenhuber.com

SVUOTINO Classe

Maneggevole e pratico perché con batterie ricaricabili, Svuotino, la macchina "palmare" per creare il sottovuoto, permette di conservare gli alimenti fino a 5 volte più a lungo rispetto ai metodi tradizionali. Da abbinare a buste, barattoli e alla speciale valvola Vinok per estrarre l'aria anche dalle bottiglie.
Modello: 63200253
Prezzo: da € 35
www.svuotino.it

foto Max Sarotto

Così la pizza è un capolavoro

Farine bio, lieviti naturali, sapori del territorio. Una ricetta che sembrava intoccabile vive oggi una vera rivoluzione, grazie alla qualità degli ingredienti e alla creatività dei nuovi pizzaioli. Che hanno studiato all'Università

TESTO FABRIZIA FEDELE

C'è chi segue la tradizione e chi fa innovazione, chi sperimenta con le farine e chi con nuovi accostamenti di sapori. È un momento magico per la pizza d'autore. Dal Veneto alla Campania, ecco le pizzerie da non perdere.

Al mulino c'è l'Università della Pizza

Il nuovo polo di eccellenza della pizza italiana è il Veneto, grazie alla presenza del Molino Quaglia a Vighizzolo d'Este (PD), che, oltre a produrre farine di qualità, si occupa della formazione dei pizzaioli, con l'Università della Pizza. Partendo da farine biologiche macinate a pietra, Simone Padoan propone la "pizza a degustazione" nel suo locale a San Bonifacio (VR). Difficile considerarlo una pizzeria, perché I Tigli ha lo stile di servizio e la cucina di un ristorante. Le pizze di Padoan sono focacce che fanno da base per vere creazioni gastronomiche: si va dalle più semplici, come la margherita con fiordilatte pugliese, alle più elaborate, come quella con carpaccio di gamberi e raperonzoli con burrata o la focaccia con piovra, cotta a bassa temperatura, cipollotti e boccioli di carciofo a crudo.

A San Martino Buon Albergo, stesse latitudini, c'è Saporè, dove si muove Renato Bosco, seguace dell'utilizzo di farine macinate a pietra e della lievitazione naturale. Bosco propone pizze al piatto di scuola napoletana con il cornicione alto e l'impasto ben idratato, quelle basse e croccanti di scuola romana, la pizza a taglio, e poi quelle che lui chiama "aria di pane", focacce condite con ingredienti stagionali. Raccomandabili quella con burrata pugliese, porchetta d'Ariccia e funghi porcini e una delle ultime nate, con polenta e robiola di Roccaverano.

Pasta madre o idrolisi?

Da Berberè, a Castel Maggiore (BO), va in scena la *slow pizza*, formula che unisce pizza e cucina d'autore. Matteo Aloe e Massimo Giuliana hanno appreso i segreti dell'arte bianca da Beniamino Bilali, esperto in tecniche di preparazione degli impasti e docente all'Università della Pizza del Molino Quaglia. Bilali, che lavora con farine vive, macinate a pietra, di segale, farro, kamut, enkir, ricche di proprietà nutritive, e utilizza la pasta madre per una maturazione spontanea di 24-36 ore, dopo diverse sperimentazioni ha messo a punto un metodo di fermentazione senza agenti lievitanti aggiunti. Si tratta dell'idrolisi dell'amido che avviene a seguito della gelatinizzazione: la

foto Arch. Associazione Verace Pizza Napoletana

A sinistra
I Tigli, pizzeria in provincia di Verona dove si utilizza solo farina biologica.
In apertura
La pizza margherita, fatta secondo la ricetta classica dell'Associazione Verace Pizza Napoletana.

scissione degli amidi nell'acqua ad alta temperatura (più di 80 °C). La lievitazione quindi avviene solo con farina, acqua e sale. "Una vera rivoluzione dal punto di vista nutrizionale", afferma Bilali, "perché gli amidi sono facilmente assimilabili e la pizza è più digeribile".

Nella capitale dei pizzaioli

A Roma sono diversi gli indirizzi che propongono una pizza gastronomica. C'è La Gatta Mangiona di Giancarlo Casa, che ha fatto da apripista non solo a un nuovo genere di pizza, con ingredienti ricercati, ma anche a un nuovo modo di consumo: ritmi lenti da ristorante e abbinamenti con birre artigianali e vini di qualità. Edoardo Papa a La Fucina propone lievi focacce condite con prodotti di nicchia e verdure di stagione, servite una alla volta in degustazione. Uno dei più grandi artigiani della pizza è Gabriele Bonci, che intorno a Pizzarium, laboratorio e negozio di pizza che definire a taglio sarebbe riduttivo, ha riunito una folta schiera di fan, dai gourmet agli chef stellati. Autore anche di un libro per Rizzoli, *Il gioco della pizza* dove insegna tecniche e segreti dell'arte bianca, è sostenitore della pizza naturale: farine bio macinate a pietra naturale del Mulino Marino che utilizza anche cereali minori, come il farro, e ingredienti di piccoli produttori. Tra le sue creazioni, meritano la citazione la pizza con crema di ceci e baccalà, quella con zucca, anguilla e tarassaco e l'anatra all'arancia.

Nella capitale, altro protagonista delle pizze è Stefano Callegari, con tre locali (si chiamano Sforno, Tonda e 00100Pizza). Lo stile mette insieme tecnica napoletana e gusto romano: l'impasto è morbido come si fa a Napoli, la pizza però ha una certa croccantezza, come piace ai romani. "Il segreto è nella maggiore acidità dell'impasto e nel far cuocere la pizza nella parte meno calda del forno, così che tenderà a biscottarsi". Tra le specialità di Callegari c'è la pizza cacio e pepe, la Greenwich con Blue Stilton, mozzarella e riduzione di Porto, la Testa Rossa con mozzarella marinata nel Campari, coppa di testa, patate e twist d'arancia. E poi i *trapizzini*, triangoli di pizza bianca da farcire con piatti di cucina romana, un'invenzione che Callegari sta per esportare a Londra e New York.

Ma quella di Napoli è un'altra storia

A Napoli la pizza è una cosa seria. Per cogliere lo spirito della vera pizza napoletana siamo andati Da Michele, "il tempio della pizza", da cinque generazioni nelle mani della famiglia Condurro. Qui dalla mattina alla sera ci si mette in fila per entrare e si condivide il tavolo con sconosciuti. Dall'enorme forno a legna escono solo due tipi di pizza: margherita e marinara. Tra i pizzaioli napoletani ci sono artigiani che rinnovano la tradizione sperimentando nuovi ingredienti e abbinamenti insoliti, pur facendo parte dell'Associazione Verace Pizza Napoletana (www.pizzanapoletana.org). Enzo Coccia con le sue due pizzerie al Vomero, ha dato il via alla nouvelle vague della pizza napoletana, esportandola in tutto il mondo con i suoi corsi e le sue consulenze. "Vengono da ogni parte del mondo a imparare come si fa la pizza", dice Enzo con orgoglio, "persino da Hong Kong". L'impasto si fa secondo tradizione: con tanta acqua, in modo che sia morbido ed elastico, così che la pizza si possa anche mangiare ripiegata a libretto. La lievitazione dei panetti, messi a riposare a temperatura ambiente, dura 12 ore. Oltre alle pizze tradizionali troverete sempre nuove creazioni con i migliori prodotti del territorio. Geniale l'interpretazione della margherita in sette varianti: dalla filologica con passata di San Marzano e fiordilatte alla versione con pomodori San Marzano essiccati e burrata che viene messa sulla pizza quando esce dal forno. Da provare anche la pizza di Attilio Bachetti a Pignasecca, che ha ereditato dal nonno la pizzeria, aperta a pranzo e a cena. Bachetti ha inventato la pizza a forma di sole, con otto punte farcite di ricotta. Semplicemente perfetto il "sole" con pomodori del Piennolo e fiordilatte. A San Giorgio a Cremano c'è un altro tempio della pizza: il locale dei fratelli Salvo, recentemente ampliato e ristrutturato con un look contemporaneo. I tempi in cui la nonna andava in giro a vendere la pizza fritta come Sophia Loren in *L'oro di Napoli* sono lontani. L'evoluzione e l'innovazione per Salvatore Salvo passano per la riscoperta dei prodotti del territorio, come i pomodori del Piennolo, le scarole, le papaccelle (piccoli peperoni di forma schiacciata), e poi l'olio l'extravergine di oliva che varia in base agli ingredienti delle pizze. "Per esempio in una marinara classica sta bene l'olio delle colline salernitane, aromatico ed erbaceo", spiega Salvatore, "nella pizza con le papaccelle e il conciato romano mettiamo l'Ortice del Beneventano". Il quartier generale di Franco Pepe, altro grande pizzaiolo, è a Caiazzo, nel Casertano. Pepe ha dato vita a un locale che è anche laboratorio di sperimentazione, Pepe in Grani. L'impasto, che per Pepe è "la sua creatura", è fatto a mano con farine macinate a pietra e lievito naturale. "La mia pizza è fatta senza elettricità", dice sorridendo, "uso soltanto le mani e il forno a legna".

GLI INDIRIZZI DELLA PIZZA

San Bonifacio (VR)
• I Tigli, via Camporosolo 11, tel. 0456102606, www.pizzeriaitigli.it
San Martino Buon Albergo (VR)
• Saporè, via Ponte 55/a, tel. 0458781791, www.saporeverona.it
Castel Maggiore (BO)
• Berberè, via Pio La Torre 4/b, tel. 051705715, www.berbere.it
Roma
• La Gatta Mangiona, via Ozanam 30, tel. 065346702, www.lagattamangiona.it;
• La Fucina, via G. Lunati 25, tel. 065593368, www.pizzerialafucina.it;
• Pizzarium, via della Meloria 43, tel. 0639745416;
• Sforno, via Statilio Ottato 110, tel. 0671546118, www.sforno.it;
• Tonda, via Valle Corteno 31, tel. 068180960, www.tondatonda.com;
• 00100Pizza, via Giovanni Branca 88, tel. 0643419624, www.00100pizza.com
Napoli
• Da Michele, via Cesare Sersale 1, tel. 0815539204, www.damichele.net;
• La Notizia, via Caravaggio 53, tel. 0817142155 e via Caravaggio 94/a, tel. 08119531937, www.enzococcia.it;
• Da Attilio, via Pignasecca 17, tel. 0815520479
San Giorgio a Cremano (NA)
• Salvo Pizzaioli da 3 generazioni, largo Arso 10, tel. 081275306, www.pizzeriasalvo.it
Caiazzo (CE)
• Pepe in Grani, vico San Giovanni Battista 3, tel. 0823862718, www.pepeingrani.it

foto Agenzia Aromi Creativi

Scatolette alla riscossa

Un tempo erano considerati l'ultima spiaggia di chi in cucina aveva esaurito scorte, tempo e fantasia. Ma oggi gli alimenti in lattina possono essere una valida alternativa ai cibi freschi. Basta scegliere i prodotti giusti

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

Cibi in scatola? Che tristezza!, roba da pic nic, buona per le emergenze o per i single più trascurati. È questa normalmente la percezione che ne abbiamo. E invece, usate con intelligenza, le scatolette possono rivelarsi un aiuto prezioso: grazie ai progressi tecnici, le conserve di vegetali, di pesce e di carne riescono sempre meglio a soddisfare il palato, mantenendo anche un buon valore nutritivo.

Il confronto con il fresco in 5 punti

Praticità Non c'è dubbio che le lattine vincano: sono subito pronte per l'uso. Inoltre il prodotto in scatola vanta una lunghissima durata (anche anni) e si mantiene senza problemi a temperatura ambiente.

Economicità Non è possibile generalizzare: in alcuni casi le scatolette sono competitive rispetto al prodotto fresco, in altri quest'ultimo risulta più a buon mercato. Nel confronto si tenga presente che il cibo in scatola ha il vantaggio di non avere scarto.

Disponibilità Mentre quella del prodotto fresco, soprattutto nel caso dei vegetali, è soggetta ai ritmi stagionali, l'inscatolato è sempre disponibile e interessante anche sul piano del costo rispetto alle primizie e ai prodotti freschi fuori stagione.

Gusto Può essere senza dubbio il punto debole del prodotto in scatola. Il trattamento di sterilizzazione influisce infatti sul sapore e lo rende meno naturale. Se poi le esigenze tecnologiche implicano l'aggiunta di sale o zucchero, il sapore delle conserve si allontana ulteriormente dalla naturalità del fresco.

Valore nutritivo Salvo poche eccezioni, il prodotto fresco presenta di norma un contenuto di vitamine e fattori protettivi maggiore rispetto a quello inscatolato. Più che sul valore nutritivo, però, è importante centrare l'attenzione sull'eventuale presenza di additivi come conservanti o esaltatori di sapidità, che non aggiungono certo qualità al prodotto in scatola.

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Come scegliere il prodotto migliore

La qualità risponde sempre alle parole d'ordine: sicurezza igienica, gusto naturale, valore nutritivo.

Sicurezza igienica È garantita dalla sterilizzazione. I prodotti in scatola vengono scaldati ad alta temperatura per uccidere i microbi e garantire una lunga durata.

Gusto naturale e valore nutritivo Proprio la sterilizzazione, però, influisce sugli altri due fattori di qualità, perché il calore modifica il gusto e può distruggere anche alcuni principi nutritivi, vitamine in particolare. Le conserve migliori si ottengono con un trattamento termico energico per tempi brevi, mentre un riscaldamento leggero ma prolungato dà in genere risultati peggiori. Se il trattamento termico è ben condotto, se si utilizzano ingredienti di prima scelta, se la confezione è del tipo adeguato, se non si impiegano additivi inutili, allora il prodotto in scatola può davvero diventare una scelta interessante.

Quattro precauzioni contro i rischi

Nelle scatolette non c'è aria e si crea l'ambiente ideale per lo sviluppo di un microrganismo, il botulino, capace di produrre una tossina estremamente pericolosa. Per evitare questo rischio, l'industria ha messo a punto efficaci tecniche di sterilizzazione, che abbattono in modo pressoché totale la possibilità che le spore di botulino possano resistere al trattamento. La prudenza però non è mai troppa e al momento dell'acquisto conviene sempre osservare quattro regole.

Scegliere solo scatolette che non presentino ammaccature né parti arrugginite.

Eliminare sempre le scatolette eventualmente rigonfie.

Controllare che i contenitori non sfiatino all'apertura.

Non consumare prodotti che mostrino aspetto, colore o odore anomali, anche se non sgradevoli.

MEGLIO FRESCHI O CONSERVATI?

TONNO

Quello in scatola al naturale contiene più proteine di quello fresco (25 g all'etto contro 21,5 g), mentre la quantità dei grassi cala dall'8% allo 0,3% e le calorie scendono da 159 kcal/100 g del fresco alle 103 di quello in scatola. A conti fatti, quindi, l'inscatolamento non fa male al tonno, anzi. Quanto alla qualità, il trancio deve essere in un unico pezzo, con cerchi concentrici ben visibili. La presenza di piccoli pezzetti deve essere ridotta al minimo.

CARNE

Quella in scatola oggi è molto magra e costituisce una buona fonte di proteine e di ferro. Anche dal punto di vista della sicurezza i controlli sono rigorosi e nella produzione si usa solo muscolo proveniente da tagli di buona qualità. Rimane però un fatto fondamentale: il prodotto non è solo carne, ma comprende anche la gelatina. Così, mentre 100 grammi di bistecca danno 20 g di proteine, un etto di carne in scatola ne dà solo 12,5, poco più della metà. Al momento della scelta diventa dunque importante verificare in etichetta la quantità di carne che c'è davvero (le aziende più note riportano la percentuale).

VERDURE MISTE

Se prendiamo un misto classico di verdure in scatola e lo confrontiamo con un misto delle stesse verdure fresche, vediamo che le calorie, comunque pochissime, sono meno nel prodotto in scatola: 100 g di misto fresco di fagioli verdi, piselli, carote, rape e fagiolini tagliati danno 40 kcal, contro le 32 dello stesso misto in scatola. Il contenuto di vitamina A si mantiene abbastanza bene, mentre quello di vitamina C si perde in parte (ma succede anche per il fresco, cuocendolo). Nel caso delle verdure le scatolette funzionano bene, ma è meglio verificare l'assenza di conservanti e leggere con attenzione gli ingredienti: troppe rape e carote (costano poco) non indicano un misto di gran valore.

PISELLI & FAGIOLI

Tanto per i piselli in scatola, quanto per i fagioli, la differenza davvero importante rispetto ai corrispondenti freschi non riguarda tanto le calorie e nemmeno il contenuto di vitamine, ma piuttosto la presenza di sodio e potassio. I piselli in scatola contengono quasi trecento volte più sodio dei piselli lessati in casa, e danno anche metà del potassio. E lo stesso capita ai fagioli, che inscatolati perdono anche una buona parte del magnesio e un po' del ferro presenti in quelli freschi. Pur non incidendo in modo pesante, per i legumi l'inscatolamento produce senza dubbio una diminuzione di valore nutritivo. Scegliendoli, comunque è bene seguire alcune attenzioni: separati dal liquido di governo, che deve essere quasi limpido, piselli e fagioli devono avere colore uniforme e risultare teneri (ma non molli). Devono essere praticamente assenti i grani rotti, macchiati, germinati o cotiledoni e cuticole separati.

PESCHE SCIROPPATE

Quelle fresche danno circa la metà delle calorie, contengono meno della metà di zuccheri, quasi il doppio di fibra, il doppio di vitamina A e molto più potassio (il sodio è quasi lo stesso). In più, con la cottura le sostanze volatili aromatiche se ne vanno. Morale: la pesca fresca batte quella in scatola, tranne che nella dolcezza... Vale poi la pena di controllare in etichetta che non ci siano conservanti e preferire il prodotto biologico certificato. Si verifichi anche che i pezzi di frutta siano di dimensioni omogenee, senza macchie scure e piuttosto sodi.

La dimora della fantasia

Siamo entrati nella casa-museo di Piero Fornasetti, nel centenario della nascita. E qui, in ricordo dei leggendari pranzi con Gio Ponti, abbiamo apparecchiato la tavola con piatti, bicchieri e posate di design inconfondibile

TESTO MARINA BAUMGARTNER FOTO MICHELE BELLA

In questa pagina
Edito in 700 esemplari, ogni anno esce un piatto calendario, oggi con soggetti tratti dall'archivio. Il primo è stato creato da Piero Fornasetti nel 1968.
Nella pagina a fianco
Barnaba Fornasetti custodisce, reinterpreta e riedita il patrimonio artistico del papà Piero. Davanti a lui e alla sua destra, le riedizioni del tavolo "Architettura" (5700 euro) e del comò "Leopardo" (19.500 euro).

Cent'anni fa nasceva Piero Fornasetti, uno dei geni creativi più eclettici del XX secolo, designer, inventore, stampatore di libri d'arte, grande collezionista. Infiniti gli oggetti che ha creato, infinite le fonti di ispirazione, dagli echi neoclassici al volto enigmatico di una grande cantante lirica dell'800, Lina Cavalieri: solo intorno a lei ha creato e prodotto 350 oggetti! Insieme a un altro protagonista del '900, Gio Ponti, ha disegnato oggetti e mobili di grande fantasia e valore. E con il grande architetto, oltre che un sodalizio professionale, nacque anche un'amicizia gastronomica.

Racconta Barnaba Fornasetti, unico figlio di Piero, che vive a Milano nella casa-museo del padre e ne reinventa la grande eredità: "Gio andava a insegnare al Politecnico ogni mercoledì e si fermava a pranzo a casa Fornasetti, dove si mangiava molto meglio che a casa sua! I due geni pranzavano e creavano, magari scarabocchiando sul tovagliolo. Fra un risotto alla milanese, cavallo di battaglia di mia madre, e un brasato, nascevano tavoli e trumeau, posacenere e orologi...". Casa Fornasetti è un esempio del genio creativo di Piero. Si snoda fra scale e scalette, una fuga di piccole stanze, e una cucina stupefacente. Grande amante del cibo, Piero ha disegnato tantissimi oggetti per la tavola. Dice Barnaba: "Il rapporto di mio padre con il cibo e la tavola era una vera passione: l'oggetto più famoso che ha disegnato è di sicuro il piatto, quello che ha più usato, maltrattato, decorato in mille modi. Il suo amore per il cibo lo ha portato a pesare più di 100 kg e dall'oggi al domani ha deciso per una dieta drastica! Non si sedeva più a tavola, ma adagiato sul divano mangiava una carota e un finocchio crudo leggendo il giornale; poi però organizzava sontuose cene solo a base di formaggi; lui diceva che erano 'occasioni di socializzazione'. In realtà era la gola che prendeva il sopravvento...".

In questa pagina
La cucina di casa Fornasetti.
Le sedie (4200 euro cad.), il vassoio a più piani (2700 euro) in cima al quale è appoggiato il vaso "L'ape al naso" (Fornasetti by Bitossi Ceramiche, ed. 499 pezzi, 500 euro) e anche le piastrelle del pavimento (Fornasetti by Ceramica Bardelli) sono della collezione "Ultime notizie".
La colonna sullo sfondo è foderata con carta da parati "Ex Libris" (Fornasetti by Cole & Son, rotolo da 10 m, 203,20 euro).
Nella pagina a fianco
Sul tavolo "Ultime notizie" (11.400 euro) sono appoggiati pezzi di varie collezioni Fornasetti e, in primo piano, il piatto calendario del 2013, che celebra il centenario della nascita di Piero Fornasetti (ed. 700 pezzi, 240 euro).

COOKING CHEF

prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Tritare nel food processor i biscotti. Sciogliere il burro morbido nella ciotola in acciaio inox con la frusta gommata a 60° e aggiungere il rum. Mescolare i biscotti con la frusta k in acciaio e stendere sul fondo di una tortiera a cerniera, foderata con pellicola trasparente, formando uno strato uniforme di circa un centimetro. Raffreddare in frigorifero per un paio d'ore.

ALCUNI ACCESSORI ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLI IN DOTAZIONE

Sfogliatrice

Grattugia a dischi

Tritacarne

Torchio per la pasta

Numero verde 800 20 23 23

KENWOOD
CREATE MORE

CHEESECAKE GIANDUIA E OVETTI DI CIOCCOLATO

PERSONE: 8

- ✓ 250 g mascarpone
- ✓ 200 g cioccolato fondente
- ✓ 200 g nocciole tostate igp Piemonte
- ✓ 200 ml panna fresca
- ✓ 150 g biscotti secchi a piacere
- ✓ 50 g burro
- ✓ 30 ml rum (facoltativo)
- ✓ 8 piccoli ovetti di cioccolato
- ✓ 1 cucchiaio di zucchero di canna
- ✓ 1 piccola papaia (circa 600 g)

2. Tritare grossolanamente nel tritatutto* metà delle nocciole e finemente l'altra metà. Grattugiare nella grattugia a rulli* il cioccolato fondente.

3. Cuocere, nella ciotola con la frusta gommata, la panna per 1 minuto a 100° sul ①, unire il cioccolato e cuocere per 2 minuti a 60° sul ① sino a ottenere una crema liscia. Intiepidire e unire le nocciole tritate finemente e il mascarpone a cucchiaiate. Versare il composto sulla base dei biscotti e raffreddare in frigorifero per qualche ora. Guarnire con il trito di nocciole tritate grossolanamente, gli ovetti di cioccolato e con panna, montata con la frusta a filo.

4. Preparare una salsa d'accompagnamento con la polpa della papaia cotta nella ciotola per 2 minuti a 140° sul ① insieme allo zucchero di canna. Versare il composto ancora caldo nel frullatore in vetro thermoresist fino ad ottenere una crema liscia.

Disporre la torta su un piatto da portata e servire con la salsa alla papaia.

*Accessorio opzionale

le ricette marzo 2013

foto Beatrice Prada

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Sfoglie di salame su fonduta di porro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **170 g porro con un po' di parte verde**
- **150 g sedano mondato in dadolata**
- **125 g pasta sfoglia stesa**
- **35 g 8 fettine di salame calabrese piccante**
- **yogurt greco**
- **semi di finocchio**
- **olio extravergine di oliva - sale - pepe**

Ritagliate dalla sfoglia 12 dischi (ø 5 cm) e spennellateli di acqua; preparate 4 sandwich formati da 3 dischi di sfoglia e 2 fette di salame ciascuno. Disponeteli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 175 °C per 20'. In cottura tenderanno a deformarsi un po'.
Affettate il porro sottilmente e sciacquatelo. Raccoglietelo in casseruola con il sedano e 20 g di olio; fate appassire per 2-3', poi salate, pepate e bagnate con 150 g di acqua; riducete la fiamma, coperchiate e cuocete per 10'. Frullate in crema, unite un cucchiaio e mezzo di yogurt greco e insaporite con qualche seme di finocchio pestato (fonduta di porro).
Tagliate le sfoglie di salame e servitele con la fonduta di porro decorando a piacere.

Zuppa di ortaggi, merluzzo e spaghetti integrali

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

- **600 g ortaggi misti in dadolata (cavolfiore, piselli, scalogno, porro, sedano, carote)**
- **500 g filetto di merluzzo fresco**
- **180 g spaghetti integrali**
- **50 g panna fresca**
- **prezzemolo tritato - burro**
- **vino bianco secco - aglio**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Lessate per 5' il merluzzo in casseruola con 1 litro di acqua e uno spruzzo di vino bianco; fatelo poi intiepidire nel brodo. Infine sgocciolate il pesce e filtrate il brodo.
Rosolate gli ortaggi in casseruola con una noce di burro e 2 cucchiai di olio per 4-5', poi unite il brodo filtrato e cuocete per 15'. Togliete dal fuoco e aggiungete la panna, sale e prezzemolo (zuppa).
Spolpate il pesce, eliminate eventuali lische, e rosolatelo in padella con 30 g di burro, 20 g di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, leggermente schiacciato, per 3-4'. Unitene metà alla zuppa e il resto lasciatelo in padella.
Lessate gli spaghetti, scolateli e saltateli nella padella del merluzzo per 1' sulla fiamma vivace.
Distribuite la zuppa nei piatti e completateli con gli spaghetti saltati e il resto del merluzzo.

Dolcetti soffici con mele e limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- **300 g miscela 9 Torte Cameo**
- **4 fettine di mela Granny Smith**
- **4 fettine di mela Gala**
- **4 fettine di limone**
- **burro**
- **zucchero semolato**

Imburrate e spolverizzate di zucchero 12 pirottini (ø 7 cm, h 3 cm), poi distribuite sul fondo una fettina di frutta.
Raccogliete la miscela 9 Torte Cameo in una tasca da pasticciere e distribuitela nei pirottini.
Infornate a 175 °C per 15' circa.
Sfornate, lasciate intiepidire e infine sformate.

TABELLA DI MARCIA
Infornate le sfoglie di salame. Lessate il merluzzo e rosolate gli ortaggi; fate la fonduta di porro. Spolpate il pesce e rosolatelo. Infornate i dolcetti. Lessate gli spaghetti e completate la ricetta della zuppa.

PROVATO PER VOI
9 Torte Cameo è un composto preparato con latte, uova e burro freschi. Molto versatile, è un'ottima base pronta per chi ama personalizzare i propri piatti: con l'aggiunta di pochi ingredienti, si possono preparare 9 diversi tipi di dolci da forno. Lo trovate in buste da 600 g nel banco frigo.

Piatti Galateo&friends

30
minuti
Sfoglie di salame
su fonduta di porro
45
minuti
Zuppa di ortaggi,
merluzzo
e spaghetti integrali
20
minuti
Dolcetti soffici
con mele e limone

820
kcal/persona

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI   FOTO BEATRICE PRADA

Macedonia di finocchio e mela allo yogurt

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**   **Vegetariana senza glutine**

350 g finocchio pulito
350 g 1 mela Stark
100 g yogurt magro
30 g mandorle tostate salate
10 g olio extravergine di oliva

Spezzettate le mandorle. Tagliate il finocchio a dadini. Lavate la mela e tagliatela a pezzetti grandi come quelli del finocchio.
Mescolate mela e finocchio, conditeli con lo yogurt mescolato con l'olio e completate con le mandorle salate. Distribuite la macedonia nelle ciotole e decoratela a piacere con le barbine di finocchio.

Lo chef dice che potete preparare le mandorle salate anche a casa: spezzettate le mandorle bianche e spruzzatele di acqua ben salata, allargatele su una placca, poi fatele asciugare in forno a 150 °C. Sfornatele quando saranno leggermente tostate.

Risotto alle fave e pesto di lattuga

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**   **Vegetariana senza glutine**

400 g fave sgranate
350 g riso Carnaroli
300 g lattuga
30 g grana grattugiato
20 g olio extravergine di oliva
1 scalogno
brodo vegetale
sale - pepe

Tuffate per un paio di minuti le fave in acqua bollente, scolatele e sbucciatele.
Scottate la lattuga in acqua bollente per un paio di minuti dalla ripresa del bollore, scolatela, senza sgocciolarla troppo; frullatela con il grana, un pizzico di sale e una macinata di pepe (pesto).
Tritate lo scalogno, fatelo appassire dolcemente nell'olio, unite il riso e tostatelo per 1'. Cominciate a bagnarlo con brodo bollente, poco alla volta; dopo 10' aggiungete anche le fave. Proseguite la cottura per altri 7', continuando ad aggiungere il brodo a mano a mano che viene assorbito. A fine cottura il risotto deve essere all'onda.
Conditelo con il pesto di lattuga e servitelo subito.

Uovo affogato con salsa di noci

Impegno: **MEDIO**   Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**   **Vegetariana**

120 g insalata pasqualina pulita
50 g gherigli di noce
20 g pane raffermo
15 g olio extravergine di oliva
4 uova grandi
aceto - salvia
sale - pepe bianco

Bagnate il pane di acqua inzuppandolo bene, poi frullatelo con le noci, due foglioline di salvia, una macinata di pepe e un pizzico di sale; se la salsa risultasse troppo densa, diluitela con un cucchiaio di acqua.
Portate a bollore leggero una pentolina di acqua acidulata con un cucchiaio di aceto.
Sgusciate le uova e versatele nell'acqua una alla volta, cuocendole per 2'. Tenetele in caldo su una pentola di acqua bollente, ma a fuoco spento, fino al momento di servirle.
Condite l'insalata con l'olio e un pizzico di sale. Accomodatevi sopra le uova e servitele con la salsa di noci.

Lo chef dice che la cottura delle uova dovrebbe durare 3', ma preparandole in anticipo e tenendole in caldo è meglio ridurla di un minuto.

TABELLA DI MARCIA
Tagliate il finocchio e la mela e conditeli con lo yogurt. Preparate la salsa di noci e il pesto di lattuga e sbucciate le fave. Cuocete le uova e tenetele in caldo. Preparate il risotto e, quando sarà quasi pronto, condite l'insalata. Aggiungete le mandorle nella macedonia.

Piatti bianchi e rossi e ciotolina con bordo ondulato Galateo&friends

490
kcal/porzione
Risotto alle fave
e pesto di lattuga

80
kcal/porzione
Macedonia di finocchio
e mela allo yogurt

250
kcal/porzione
Uovo affogato
con salsa di noci

2,85 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Cialdine di pane e ricotta tiepida

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

180 g ricotta
100 g prosciutto cotto in fette spesse
12 fette di pancarré
erba cipollina
olio extravergine di oliva - sale

Ritagliate da ogni fetta di pancarré un disco (ø 6 cm); ungete leggermente di olio i dischi su entrambi i lati e cuoceteli nella cialdiera per 10-15 secondi, schiacciando bene (se non avete la cialdiera, usate un tostapane con le piastre lisce).
Riducete il prosciutto in una piccola dadolata.
Tagliate l'erba cipollina a piccoli rocchetti.
Rosolate il prosciutto con l'erba cipollina in una padella velata di olio. Dopo 1' togliete dal fuoco, unite la ricotta e regolate di sale.
Servite la crema di ricotta tiepida con le cialdine, componendole a piacere in sandwich di tre strati e decorando con rocchetti di erba cipollina.

Pollo in crosta di tagliolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di marinatura**

450 g petto di pollo
300 g carote
300 g tagliolini freschi
200 g patate
aglio - vino bianco - latte
coriandolo in polvere
burro - olio extravergine - sale - pepe

Mondate le patate e le carote; tagliate le prime a tocchetti e le seconde a rondelle. Cuocete entrambe al vapore per 20'.
Riducete il petto di pollo in 4 strisce; mettetele in una pirofila con uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato, copritele di vino, sigillate con la pellicola e fate marinare per 1 ora in frigo.
Sgocciolate e asciugate il pollo e rosolatelo in padella con 2 cucchiai di olio a fiamma vivace per 3-4'; salate, pepate e spegnete. Fate raffreddare, poi avvolgete le strisce nei tagliolini; ponetele su una placca foderata di carta da forno, ungetele di olio e infornatele a 180 °C per 10-12' (pollo in crosta).
Portate intanto a ebollizione 80 g di acqua con 20 g di olio e mezzo cucchiaino di coriandolo in una casseruolina; dopo 1' spegnete e frullate con la metà delle carote cotte al vapore, 2-3 cucchiai di latte e sale (crema).
Rosolate il resto delle verdure in padella con una noce di burro per 2-3'.
Servite il pollo in crosta con la crema di carote e le verdure rosolate. Spolverizzate con pepe.

Biscotti con crema di mela cotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

250 g mele pelate a cubetti
100 g latte
12 g farina di riso
12 biscotti secchi
1 chiodo di garofano
limone - burro - zucchero

Raccogliete in padella una noce di burro e quando inizia a spumeggiare unite 20 g di zucchero; dopo 2-3' aggiungete le mele, il chiodo di garofano e scorza di limone, riducete la fiamma e cuocete per 10'. Spegnete, fate raffreddare le mele, poi tritatele.
Versate il latte in casseruola, unite la farina di riso e cuocete per 6-8', sempre mescolando con la frusta, perché non si formino grumi. Versate in una ciotola, spolverizzate di zucchero e coprite con la pellicola; fate raffreddare, quindi unite le mele tritate (crema).
Distribuite uno strato di crema su 4 biscotti, poi adagiatene sopra altri 4, fate un altro strato di crema e chiudete con i biscotti rimasti.
Completate a piacere con confettura di albicocche, fettine di mela verde e zucchero a velo.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a marinare il pollo e cuocete le verdure al vapore. Intanto fate la crema di mela e lasciatela raffreddare. Infornate il pollo e preparate la salsa di carote. Fate le cialdine e la ricotta tiepida. Farcite i biscotti con la crema di mela cotta.

Piatti e barattolo Galateo&friends

0,70
euro/persona
Cialdine di pane
e ricotta tiepida

0,55
euro/persona
Biscotti con crema
di mela cotta

1,60
euro/persona
Pollo in crosta di tagliolini

Antipasti

Tagliolini di pollo con salsa alla curcuma

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

- **300 g** petto di pollo
- **250 g** pane per tramezzini
- **85 g** olio extravergine di oliva dal fruttato intenso
- **60 g** scalogno
- **15 g** aceto
- **1** gambo di sedano verde
- **1** carota
- **1** finocchio
- senape - curcuma
- prezzemolo
- burro - sale

Pelate il gambo di sedano e la carota, eliminate le guaine più esterne del finocchio. Tagliate le tre verdure in sottili bastoncini (julienne). Mettetele a bagno in acqua e ghiaccio, intanto accendete il forno a 120 °C e coprite di carta da forno una larga teglia.
Tagliate il petto di pollo per il lungo a fettine, appoggiatele una o due alla volta su di un foglio di pellicola appena unta di olio, copritele con altra pellicola e battetele rendendole molto sottili: devono diventare quasi trasparenti.
Appoggiatene alcune, senza sovrapporle, sulla teglia, infornatele per 3', poi giratele e infornatele di nuovo per altri 2': devono cuocere senza prendere colore e restare morbide. Ripetete con le altre fettine. Tagliatele infine in striscioline sottili (tagliolini).
Tagliate il pane in 24 triangoli; rosolateli in padella con una noce di burro oppure spennellateli di burro e infornateli a 220 °C fino a doratura.
Lessate lo scalogno e frullatelo con 75 g di olio, l'aceto, 1 cucchiaino di senape, un pizzico di prezzemolo tritato, mezzo cucchiaino di curcuma e un pizzico di sale (salsa).
Disponete nel piatto i triangoli di pane, le verdure, il pollo e condite con la salsa, decorando a piacere con pisellini lessati.

L'olio giusto Sapido, ma rotondo ed equilibrato, senza spigolosità amare né piccante eccessivo. Umbria Dop da olive moraiolo, Olio dell'Avellinese da olive ravece

Tagliolini di pollo con salsa alla curcuma

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Albana di Romagna, Taburno Falanghina

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Crema di uova e robiola nel guscio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

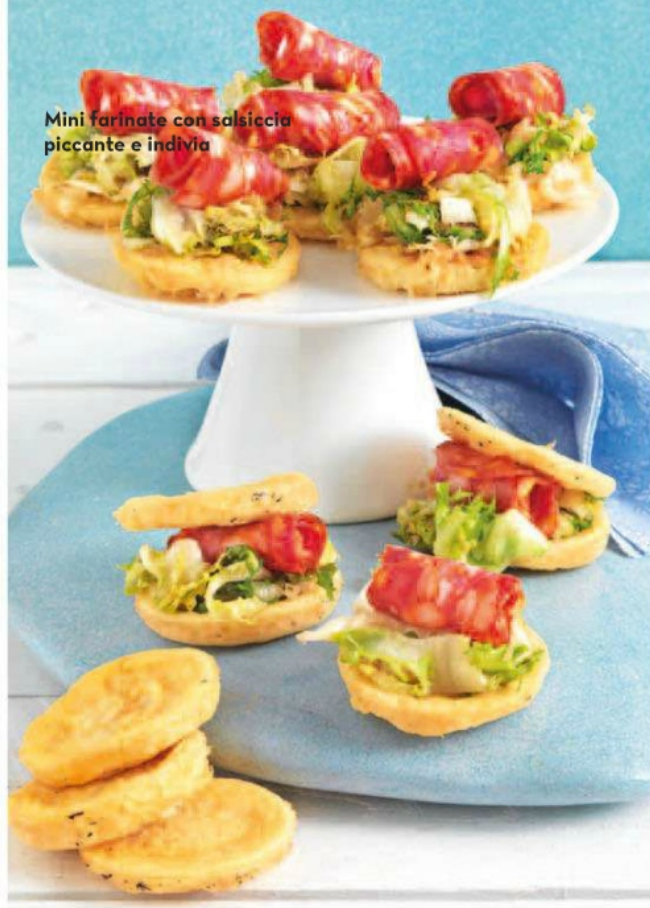
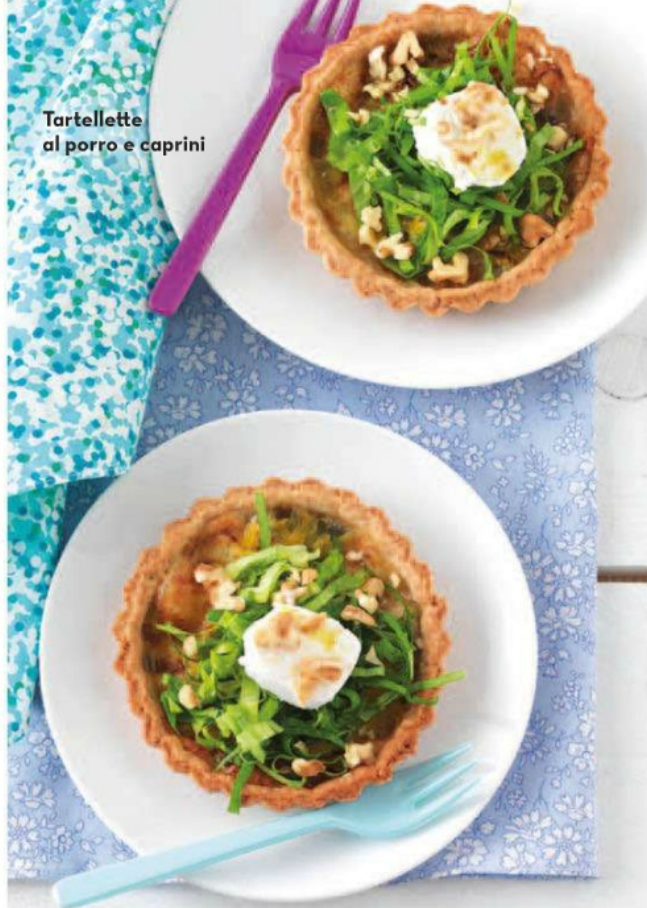
- **300 g** piselli sgranati
- **50 g** panna fresca
- **50 g** robiola
- **6** uova da 80 g
- latte
- uova di salmone
- erba cipollina
- sale

Lessate i piselli per 10-15', frullateli poi con un paio di cucchiai di latte, salate e infine passateli al setaccio.
Cuocete le uova per 3' dal bollore. Scolate l'acqua bollente e copritele di acqua fredda. Aspettate 3', poi togliete la calotta, svuotate i gusci e teneteli da parte. Frullate le uova con la panna, la robiola e sale (crema).
Distribuite in ogni guscio, con la tasca da pasticciere, una parte di passato di piselli, poi la crema di uova. Servite quella che avanzerà a parte in una salsiera.
Decorate con alcuni pezzetti di erba cipollina e alcune uova di salmone.
Servitele a piacere su un nido di insalata che le sostenga.

Lo chef dice che la parte del frullato di piselli che rimane nel setaccio si può riutilizzare: diluito con brodo vegetale diventa una gradevole minestra, da arricchire a piacere con altre verdure e crostini.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Sauvignon frizzante, Tarquinia Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Crema di uova
e robiola nel guscio

Mini farinate con salsiccia piccante e indivia

Tartellette al porro e caprini

Mini farinate con salsiccia piccante e indivia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

- **250 g indivia riccia pulita**
- **175 g farina di ceci**
- **150 g salsiccia piccante calabrese**
- **1 uovo**
- **rosmarino**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mescolate la farina di ceci, setacciata, con 500 g di acqua lavorando con la frusta perché non si formino grumi. Aggiungete l'uovo amalgamandolo con la frusta, infine salate e pepate.
Scaldate in padella 30 g di olio con un rametto di rosmarino, senza però farlo friggere. Eliminate il rosmarino e aggiungete l'olio aromatizzato all'impasto.
Ungete di olio gli incavi (ø 7 cm) di uno stampo antiaderente da 12 muffin. Versate in ogni incavo 25 g di composto. Infornate a 250 °C per 8-10'. Sformate le mini farinate e preparate un'altra infornata: pulite la placca con carta da cucina, ungete nuovamente gli incavi, mescolate ancora l'impasto, riempite gli incavi e infornate.
Sminuzzate l'indivia e scottatela in due volte in una larga padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio con la buccia; saltatela a fuoco vivo per 30 secondi senza salarla.
Affettate la salsiccia piccante in 18 fettine.
Distribuite su 18 farinate un po' di indivia saltata e una fettina arrotolata di salame piccante. Volendo potete anche presentarne alcune accoppiate, tipo sandwich, utilizzando le farinate avanzate.
Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein rosato, Candia dei Colli Apuani Vermentino nero rosato, Arborea Sangiovese rosato
Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Tartellette al porro e caprini

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

- **180 g porro pulito**
- **150 g farina integrale**
- **150 g farina 00**
- **120 g burro**
- **110 g latte**
- **70 g gherigli di noce**
- **1 caprino stagionato**
- **1 caprino fresco**
- **1 mazzetto di cicorino**
- **zucchero - sale**

Passate al tritatutto 60 g di noci riducendole in farina; mescolatele alla farina 00 e a quella integrale, poi unite un pizzico di sale e uno di zucchero, intridete bene con 100 g di burro molto morbido, quindi finite di impastare con il latte. Quando la pasta sarà liscia, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 30'.
Tagliate il porro a rondelle e stufatelo in padella, coperto, con il burro rimasto e mezzo bicchiere di acqua. Salatelo a fine cottura, quando si sarà ben asciugato.
Stendete la pasta e foderate con essa 6 stampi da tartelletta (ø 11 cm) con il fondo mobile. Mettete in ciascuno 3 rondelle sottili di caprino stagionato e distribuitevi sopra i porri. Infornate le tartellette a 185 °C per 20' circa.
Sfornatele, lasciatele intiepidire e completatele con cicorino affettato sottile, una rondella di caprino fresco e le noci rimaste, tritate grossolanamente.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Bagnoli Bianco Classico, Offida Pecorino, Mamertino Grillo-Ansonica
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Bignè con crema di insalate e capesante

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **2 ore e 20 minuti**

- **250 g farina**
- **200 g burro**
- **100 g panna fresca**
- **80 g lattuga pulita**
- **50 g latte**
- **50 g acetosa pulita**
- **30 g radicchio verde pulito**
- **6 uova**
- **6 grosse capesante**
- **3 carciofi**
- **limone - scalogni - prezzemolo erba cipollina - olio extravergine sale - pepe**

Mondate e affettate sottilmente i carciofi, salateli abbondantemente, irrorateli con il succo di un limone, aggiungete mezzo scalogno sbucciato, coprite e lasciate riposare per un paio di ore, mescolando ogni tanto.
Portate a bollore il latte con 150 g di burro, 250 g di acqua e un pizzico di sale, unite poi la farina e mescolate finché l'impasto non comincia a sfrigolare e a staccarsi dalle pareti della casseruola. Lasciatelo intiepidire, allargato su di un vassoio, poi incorporate un uovo alla volta, aggiungendo il successivo solo quando il precedente si sarà perfettamente amalgamato. Mettete l'impasto in una tasca con bocchetta liscia e distribuitelo su una placca coperta di carta da forno formando 24 mucchietti, ben distanziati, di circa 25 g ciascuno. Infornateli a 250 °C per 7-8', poi abbassate a 190 °C e cuocete per altri 12'. Spegnete il forno, socchiudetene la porta, lasciate riposare per 15', poi sfornate i bignè e metteteli a raffreddare su una gratella.
Sbucciate un piccolo scalogno, affettatelo e rosolatelo dolcemente in 30 g di burro, aggiungete poi le tre insalate sminuzzate e fatele appassire. Non appena cominciano a rilasciare l'acqua, frullatele con la panna e aggiungete mezzo cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata. Versate la crema in padella e portatela a bollore, mescolando e facendola addensare per 1', infine salatela.
Saltate in padella le capesante con 15-20 g di burro, poi dividetele in due orizzontalmente.
Strizzate i carciofi, conditeli con un poco di olio, un pizzico di prezzemolo tritato e una macinata di pepe.
Tagliate la calotta dei bignè, riempiteli con un poco di crema e di carciofi, con le mezze capesante e ancora un po' di crema. Serviteli subito, coperti con le loro calotte.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Riesling Italico, Colli Pesaresi Trebbiano, Falerno del Massico Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Bignè con crema di insalate e capesante

Piatto triangolare Alessi, ciotole di fattura irregolare Galateo&friends, altre ciotoline Potomak, cucchiaini e piattini bianchi Maxwell & Williams, alzata Easy Life Design, sasso colorato in cocciopesto I.D. Company, tovagliolo bianco Tessilarte

UN'ERBA RUSTICA

L'acetosa o erba brusca (*Rumex acetosa*) è un'erba perenne rustica, piuttosto comune nei prati di tutta la penisola italiana. Le sue foglie coriacee emanano odore erbaceo e hanno un gradevole sapore acidulo. Molto ricca di calcio e sali minerali, è ottima in insalata, se giovane e tenera, altrimenti si fa lessata o si aggiunge in zuppe e minestre.

Bagel con sesamo, semi di papavero e di girasole

Impegno: **PER ESPERTI** Pezzi: **15**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 14 ore di lievitazione** **Vegetariana**

- **650 g farina Manitoba**
- **350 g farina speciale per pizza croccante più un po'**
- **17 g sale fino**
- **17 g lievito di birra disidratato**
- **15 g malto di orzo**
- **semi di papavero**
- **semi di girasole**
- **sesamo**
- **zucchero**
- **sale di Maldon**

1-2. Raccogliete 300 g di farina Manitoba in una ciotola con 5 g di lievito e un pizzico di zucchero; poi unite 300 g di acqua tiepida e mescolate fino a ottenere una pastella abbastanza densa e gommosa. Coprite la ciotola con la pellicola e fate riposare per 12 ore in frigo o per 6 a temperatura ambiente (poolish).
3. Setacciate il resto delle farine in un'altra ciotola, poi unite il poolish, il sale, 10 g di malto, il resto del lievito e 300 g di acqua tiepida.
4. Lavorate fino a ottenere una pasta elastica, liscia e di una certa resistenza. Impastatela con costanza: tiratela in una lunga lingua, poi arrotolatela e giratela di 90°, per una decina di volte. Questa operazione serve a rafforzare la maglia glutinica e a dare più tenacia alla pasta. Rimettete la pasta nella ciotola, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare ancora fino a che non sarà raddoppiata di volume. Alla temperatura ideale di 28-30 °C ci vorranno circa 50-60'.
5. Ritagliate una porzione di pasta e allungatela in un salsicciotto, arrotolatela intorno alla mano e tagliatela. Senza sfilarla dalla mano, sigillate i lembi e poi rotolatela per 2-3 volte avanti e indietro sul piano di lavoro. Preparate così altri 14 anelli, poneteli su un piano infarinato, copriteli con la pellicola e lasciateli lievitare per altri 30-40' (bagel).
6. Lessate i bagel in acqua bollente, in cui avrete sciolto il resto del malto, scolateli non appena vengono a galla e poi immergeteli in una ciotola di acqua fredda.
7. Raccogliete in una pirofila un mix di sesamo, sale di Maldon, semi di girasole e di papavero. Appoggiate i bagel nel mix in modo che ne rimanga attaccato un bello strato.
8. Disponete i bagel su una placca foderata di carta da forno con il lato dei semi verso il basso e infornate a 240 °C per 4-5'. Poi girateli con i semi verso l'alto e proseguite nella cottura per altri 20-25'.
9. Sfornate i bagel e farciteli a piacere: noi abbiamo usato taccole lessate, uova strapazzate, formaggio fresco e culatello.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Arcole Bianco, Pietraviva Chardonnay, Galatina Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatti Alessi, sasso colorato in cocciopesto I.D. Company

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Primi

Ravioli alla barba di frate con mozzarella di bufala

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- **400 g** mozzarella di bufala
- **200 g** farina 00
- **170 g** rico a
- **170 g** barba di frate mondata
- **100 g** farina di semola rimacinata
- **100 g** patate
- grissini al sesamo
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Raccogliete le farine sulla spianatoia formando una fontana, unite 120 g di acqua calda e impastate fino a ottenere una pasta soda e liscia. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per almeno 30'.
Lessate le patate per 30-40', poi privatele della buccia e passatele allo schiacciapatate. Conditele con un cucchiaio di olio, sale e pepe.
Lessate anche la barba di frate per 4-5'.
Unite alle patate la barba di frate sminuzzata finemente, la ricotta e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso (farcia).
Tirate la pasta in una sfoglia sottile, ritagliate 72 quadrati con il lato di 6 cm. Distribuite la farcia al centro di 36 quadrati, coprite con il resto dei quadrati e sigillate bene i bordi (se fosse necessario, inumiditeli leggermente con acqua). Infine "chiudete" i ravioli facendo combaciare due angoli opposti e sigillandoli.
Raccogliete in una padella 2 cucchiai di olio e la metà della mozzarella di bufala a tocchetti, fate sciogliere delicatamente la mozzarella emulsionando il sugo che si forma.
Lessate i ravioli, pochi alla volta, scolateli direttamente nella padella della mozzarella e fateli insaporire per qualche istante.
Servite 6 ravioli a testa unendo il sugo, il resto della mozzarella a dadini e qualche grissino sbriciolato.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Bianco, Friuli-Annia Friulano, Irpinia Fiano

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Ravioli alla barba di frate con mozzarella di bufala

Minestra di verdure con gnocche i e tofu

Impegno: **FACILE** Persone: **6-**
Tempo: **0 minuti più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

- **270 g** tofu
- **200 g** porro
- **1 0 g** farina 00
- **0 g** taccole
- **0 g** erbe e
- **3** tuorli
- **3** carote
- **3** gambi di sedano
- **1** uovo
- sale

Versate la farina sulla spianatoia creando una fontana, al centro mettete l'uovo e i tuorli e lavorate fino a ottenere una pasta soda (se serve per raggiungere la giusta consistenza, unite ancora un po' di tuorlo o un goccio di acqua). Lasciatela riposare avvolta nella pellicola in frigo per almeno 30'.
Formate poi con la pasta dei salsicciotti di 1 cm di diametro, tagliate dei tocchetti e fate dei piccoli gnocchi, schiacciando ogni tocchetto sotto il pollice.
Private il sedano dei filamenti e pelate le carote; tagliate a tocchetti il sedano e le carote; eliminate la costa centrale delle erbette e sminuzzatele non troppo finemente; riducete il porro a rondelle; dividete a metà le taccole. Tagliate in dadini il tofu.
Raccogliete in una capiente casseruola 1,8 litri di acqua bollente e immergetevi il sedano, le taccole, le carote, il porro e una presa di sale. Fate bollire per una decina di minuti, poi unite gli gnocchetti, le erbette e il tofu. Proseguite nella cottura per altri 10' e poi spegnete.
Servite la minestra fumante.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso, Colli di Parma Malvasia, Erice Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

IL FORMAGGIO DEL SOL LEVANTE

Il tofu, detto formaggio di soia, si produce facendo cagliare il latte di soia e pressandolo in forma di parallelepipedo. Molto delicato al gusto, riesce ad assorbire i sapori degli altri ingredienti amalgamandosi alla perfezione con essi. È ricco di proteine vegetali e di calcio (se cagliato con il solfato di calcio), e privo di colesterolo e di lattosio.

Minestra di verdure con gnocche i e tofu

Orzo o, calamari
e speck croccante

Pasta rossa
con triglie e aneto

Orzo o, calamari e speck croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**

320 g **orzo perlato**
2 0 g **calamari puliti**
6 **fe e so ili di speck**
brodo vegetale
aceto di vino bianco
burro
grana gra ugiato
olio di arachide - sale

Foderate una placca di carta da forno, accomodatevi le fette di speck ben stese, coprite con un altro foglio di carta da forno, appoggiate sopra un'altra placca e infornate a 150 °C per 20'.
Sfornate, eliminate la placca e il foglio di carta da forno superiori e asciugate l'eccesso di grasso con un foglio di carta da cucina.
Portate sul fuoco una casseruola spolverizzata di sale, unite l'orzo, tostatelo per meno di 1', quindi cominciate a bagnarlo con il brodo vegetale, cuocendolo come se fosse un risotto (ci vorranno almeno 40').
Dividete intanto i sacchi dei calamari in 3 tocchetti ciascuno e i tentacoli a metà, rosolate tutto sulla fiamma vivace, in una padella velata di olio di arachide, fino a quando non risulteranno croccanti.
Togliete l'orzotto dal fuoco e mantecatelo con una noce di burro, un cucchiaio generoso di grana e una spruzzata di aceto.
Distribuite l'orzotto nei piatti e completatelo con i calamari e le fette di speck croccante, in strisce e a pezzettini.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Vicenza Chardonnay, Colli di Faenza Bianco, Ostuni Bianco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Pasta rossa con triglie e aneto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

2 0 g **le i di triglia**
200 g **farina 00 più un po'**
100 g **farina di semola rimacinata**
40 g **burro**
concentrato di pomodoro
aceto di vino bianco - aneto
olio extravergine di oliva - sale

Sciogliete 2 cucchiai di concentrato di pomodoro in 120 g di acqua calda.
Distribuite le farine sulla spianatoia formando una fontana e poi versate al centro l'acqua con il concentrato. Otterrete una pasta rossa, soda e liscia; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.
Stendete la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela in nastri alti 2 cm e, facendoli rotolare tra le palme delle mani, formate dei cilindretti lunghi 4-5 cm. Disponeteli sulla spianatoia infarinata e spolverizzateli leggermente di farina.
Dividete i filetti di triglia in 3 tocchetti ciascuno e rosolateli in una padella rovente, velata di olio e spolverizzata di sale, solo dal lato della polpa per 3-4'; teneteli in caldo.
Portate a ebollizione in una padella 100 g di acqua con 2 cucchiai di aceto e un pizzico di sale, poi unite il burro e, quando si sarà sciolto, spegnete (acqua aromatica).
Lessate la pasta in acqua bollente salata per 4-5', scolatela direttamente nella padella dell'acqua aromatica e saltatela per qualche minuto in modo che si addensi leggermente il sugo. Infine unite un ciuffo generoso di aneto tritato.
Distribuite la pasta nei piatti e completate con i tocchetti di triglia rosolati e qualche altro ciuffo di aneto.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Valdadige Pinot grigio, Sant'Antimo Chardonnay, Vesuvio Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

sanna&delfini
Zafferano
con torta

Tortiglioni con ragù di pollo al limone e chips di topinambur

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

700 g 4 fusi di pollo
320 g pasta secca tipo tortiglioni
100 g topinambur
60 g mandorle pelate
1 limone
farina di grano duro
olio di arachide - sale

Mondate i topinambur e tagliateli in fettine molto sottili (potete usare la mandolina per aiutarvi). Infarinate le fettine, friggetele in abbondante olio bollente per meno di 1' e scolatele su un foglio di carta da cucina (chips).
Tritate grossolanamente le mandorle.
Disossate i fusi di pollo, privateli della pelle e tagliateli in tocchetti.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata, poi buttatevi la pasta e lessatela per un paio di minuti in meno rispetto a quelli indicati sulla confezione.
Salate i tocchetti di pollo, infarinateli e rosolateli in poco olio di arachide per 5-6'.
Unite le mandorle tritate, bagnate con il succo del limone e dopo 2-3' unite un mestolo di acqua di cottura della pasta e completate con una generosa grattugiata di scorza di limone (ragù).
Scolate la pasta direttamente nel ragù e fate insaporire sulla fiamma vivace per 1-2'.
Servitela accompagnandola con le chips di topinambur, spolverizzate di sale e portate a tavola in ciotoline a parte, in modo che ciascuno se ne serva a piacere.

Lo chef dice che per fare questo tipo di ragù è consigliabile usare la carne dei fusi perché rimane più morbida e succulenta, rispetto a quella del petto che risulterebbe più asciutta.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Grave Pinot grigio, Trasimeno Bianco scelto, Sambuca di Sicilia Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Tortiglioni con ragù di pollo al limone e chips di topinambur

ALLA RADICE DEL SAPORE

Il topinambur è il tubero di una pianta erbacea, l'*Helianthus tuberosus*. Quasi infestante, predilige i terreni umidi ed è facile vederla lungo i fossi e sulle sponde incolte dei fiumi, grazie ai suoi fiori, simili a piccoli girasoli. La difficoltà nel pulirlo, per la forma bitorzoluta, è ampiamente compensata dal suo sapore delicato e un po' dolciastro, che ricorda il carciofo. Ne esistono due varietà: la bianca precoce, disponibile dalla fine dell'estate, e la bordeaux, che si trova da ottobre a inizio primavera. Si cucina come le patate, ma è ottimo anche crudo, a fettine.

Piatto quadrato e piattini bianchi Maxwell & Williams, piatto triangolare sullo sfondo Alessi, ciotole della zuppa Giovanni Botter, padella Moneta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Salmerino farcito ai carciofi

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora più 1 ora di marinatura**

00 g salmerino pulito
3 carciofi
2 fette di pancarré
aglio
limone
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale pepe

Pulite i carciofi (conservate i gambi e le foglie meno fibrose); tagliateli a fettine molto sottili, mettendoli via via a bagno in acqua acidulata con mezzo limone per non farli annerire.
Scolateli, salateli generosamente e lasciateli marinare con il succo di un limone per 1 ora.
Eliminate la crosta del pancarré e frullatelo con una fettina di aglio, un pizzicone di prezzemolo tritato e una leggera grattugiata di scorza di limone (deve solo dare un po' di profumo).
Scolate i carciofi ormai marinati, strizzateli e mescolateli con il pancarré profumato (farcia).
Allargate la pancia del salmerino, salatela, pepatela e riempitela con parte della farcia. Avvolgete la testa e la coda del pesce nell'alluminio, così non si rovineranno in cottura.
Distribuite la farcia rimasta su una teglia, appoggiatevi sopra il salmerino; irroratelo con 4-5 cucchiai di olio e infornatelo a 180 °C per circa 40'.
Friggete i gambi pelati dei carciofi e le foglie meno fibrose tenute da parte e serviteli con il salmerino.

Vino bianco giovane, armonico, fragrante. Colli Bolognesi Pignoletto abboccato, Vignanello Bianco abboccato, Melissa Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Salmerino farcito ai carciofi

Insalata tiepida di moscardini e crema di broccoli

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 0 minuti**
Senza glutine

00 g moscardini puliti
00 g broccoli
sedano carota cipolla
alloro aneto fresco
vino bianco secco
semi di coriandolo
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale pepe nero in grani

Eliminate la pelle dei sacchi dei moscardini e staccateli dai tentacoli. Mettete questi ultimi in casseruola coperti di acqua fredda con mezza cipolla, un piccolo gambo di sedano, una carotina, mezza foglia di alloro, 2 cucchiai di olio e mezzo bicchiere di vino bianco.
Portate a bollore e lasciate cuocere per 30', poi aggiungete i sacchi e proseguite la cottura per altri 15'. Spegnete e lasciate raffreddare tutto nel brodo di cottura.
Dividete i broccoli in cimette e lessatele in acqua bollente non salata per circa 8', infine scolatele e allargatele su un vassoio a intiepidire. Frullatele poi con un poco di brodo di cottura dei moscardini fino a ottenere una crema; salate.
Tagliate a metà i tentacoli e i sacchi dei moscardini ormai tiepidi.
Scaldate leggermente 60 g di olio con un pizzico di coriandolo pestato, un ciuffetto di aneto e alcuni grani di pepe nero pestato.
Condite i moscardini con questo olio aromatico, distribuiteli sulla crema di broccoli e serviteli.

L'olio giusto Sapido e armonico, dai sentori vegetali di carciofo e cardo. Olio della Maremma grossetana, Seggiano Dop

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Golfo del Tigullio Vermentino, Sannio Greco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

I TEMPI GIUSTI PER LA TENEREZZA

Differenziare i tempi di cottura dei sacchi e dei tentacoli dei moscardini (ma anche di calamari, seppie, polpi) è necessario poiché le due parti hanno tessuti diversi: più teneri e cedevoli i sacchi, più tenaci i tentacoli. Questa accortezza, utile in preparazioni essenziali, che valorizzano i molluschi quasi "in purezza", non serve in umidi, zuppe e brasati.

Insalata tiepida di moscardini e crema di broccoli

Sandwich di persico e champignon con gamberi

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **0 minuti**

- **300 g 2 filetti di pesce persico**
- **0 g champignon puliti**
- **30 g burro**
- **20 g scalogno**
- **12 fettine di pancetta tesa**
- **12 code di gambero sgusciate**
- **erba cipollina sale pepe**

Tagliate gli champignon a lamelle sottili. L'ideale sarebbe usare la mandolina.
Salate e pepate i filetti di persico dalla parte della polpa.
Disponete su 12 filetti di persico, dalla parte della polpa, 5 o 6 fettine di champignon ciascuno (ne avanzeranno un po': serviranno nella cottura dei gamberi).
Coprite con gli altri 12 filetti e chiudete ogni sandwich arrotolandovi attorno una fettina di pancetta. Appoggiateli su una teglia coperta di carta da forno e infornateli a 190 °C per 12-13'.
Fondete il burro in una padella, aggiungete lo scalogno tritato, alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati e gli champignon avanzati.
Stufateli a fuoco basso, poi, quando il burro comincerà a sfrigolare, aggiungete i gamberi e cuoceteli per 2-3'; spegnete e salate.
Servite i sandwich di persico con i gamberi e completate a piacere con purè di patate profumato di prezzemolo e maggiorana.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Sauvignon, Verdicchio di Matelica, Salaparuta Catarratto
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pie di orata e verdure

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

- **1 kg 1 orata pulita**
- **300 g patate**
- **230 g pasta sfoglia stesa**
- **100 g porro pulito**
- **50 g pomodori secchi sott'olio**
- **15 g pancetta**
- **2 piccoli gambi di sedano verde**
- **2 scalogni**
- **2 filetti di acciuga sott'olio**
- **1 uovo**
- **prezzemolo semi di papavero**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Ungete il fondo di una pirofila ovale della misura del pesce. Salate e pepate la pancia dell'orata, riempitela con un ciuffo di prezzemolo e adagiatela nella pirofila.
Tagliate a filetti il sedano, a rondelle il porro, a spicchietti gli scalogni. Sbucciate le patate e tagliatele a lamelle sottili. Battete con il coltello la pancetta.
Mettete le verdure e la pancetta in una larga padella con 50 g di olio e rosolate tutto sul fuoco vivo smuovendo spesso; dopo 2' abbassate il fuoco e proseguite la cottura per altri 5-6'.
Aggiungete quindi i pomodori secchi e le acciughe spezzettati, mescolate e lasciate insaporire ancora per mezzo minuto, spegnete, completate con un pizzicone di prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe.
Versate le verdure preparate sul pesce coprendolo bene e sigillate la pirofila con la pasta sfoglia, spennellata con l'uovo battuto lungo il bordo che poggerà sulla pirofila. Spennellate con l'uovo anche la superficie della sfoglia, spolverizzate di semi di papavero e infornate a 180 °C per circa 35'.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Valcalepio Bianco, Collio Friulano, Molise Falanghina
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Filetti di pesce San Pietro con erbette ai capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti più 1 ora di marinatura**

700 g filetti di pesce San Pietro
350 g erbette pulite
50 g burro
20 g olio extravergine di oliva
capperi sotto sale
semola di grano duro
prezzemolo
alloro
latte
sale

Ponete i filetti in una pirofila, copriteli di latte e lasciateli marinare per 1 ora. Infine scolateli, asciugateli e passateli nella semola, scrollandoli dall'eccesso.
Scaldate in padella il burro e l'olio aromatizzati con mezza foglia di alloro.
Appoggiate nella padella i filetti sul lato della polpa e copriteli; girateli dopo 3' e proseguite la cottura per altri 3', sempre a fuoco medio e con il coperchio.
Scottate le erbette al dente in acqua bollente non salata per 2', poi scolatele senza strizzarle.
Togliete dalla casseruola i filetti e, nel fondo di cottura, mettete le erbette e mezzo cucchiaio di capperi accuratamente dissalati e tritati, un pizzico di prezzemolo tritato e mezzo mestolino di acqua.
Correggete di sale, lasciate insaporire per 1', spegnete e servite i filetti su un letto di erbette.

Lo chef dice che questa ricetta unisce a una grande facilità di preparazione un risultato gastronomico particolarmente accattivante: la sapidità dei capperi e il gusto "minerale" delle erbette esaltano la delicatezza delle carni del San Pietro, rese ancor più gradevoli dal lieve croccante della semola.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Colli Orientali del Friuli Cialla Bianco, Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Filetti di pesce San Pietro con erbette ai capperi

UN NOME LEGGENDARIO

San Pietro passeggiava un giorno in riva al mare, quando alcuni pescatori presero a provocarlo: "E tu saresti un santo? Che cosa sai fare...". San Pietro si chinò sull'acqua e senza neppure guardare ne tirò fuori un pesce. Da allora su quel pesce è rimasto il segno del miracolo: due macchie blu sui fianchi e un nome inconfondibile. Dalla caratteristica forma ovale e compressa, il San Pietro è leggendario anche in cucina per le sue carni, che sono tra le più fini, sode, gustose e versatili.

Piatti bianchi del persico e del salmerino Alessi, piatti bianchi della pie Maxwell & Williams, piatto bianco del pesce San Pietro Galateo&friends, ciotole Giovanni Botter, sasso colorato in cocciopesto I.D. Company

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Torta chiusa di carcio e nocchi

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

500 g nocchi
300 g semola di grano duro
110 g strutto
carcio
aglio
prezzemolo
limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Impastate la semola con lo strutto morbido, un pizzico di sale e 130 g circa di acqua; quando la pasta sarà liscia ed elastica, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare mentre preparate le verdure del ripieno.
Pulite i carciofi e tagliateli a spicchi sottili mettendoli via via a bagno in acqua e limone. Mondate i finocchi e tagliateli a tocchetti.
Rosolate i finocchi in padella con un cucchiaio di olio per 2-3', poi salateli. Rosolate anche i carciofi per 2-3' con un cucchiaio di olio, uno spicchio di aglio e un pizzico di prezzemolo tritato, salandoli a fine cottura.
Mescolate carciofi e finocchi, dopo aver eliminato l'aglio, aromatizzateli con poca scorza di limone grattugiata e una bella macinata di pepe.
Tirate la pasta e foderate con 3/4 della pasta uno stampo a cerniera (ø 18 cm) e riempitelo con le verdure.
Stendete il resto della pasta in un disco (ø 20 cm) e con esso coprite la torta, sigillando bene i bordi.
Infornate a 200 °C per 35' circa. Sfornate la torta, lasciatela riposare per una decina di minuti, poi sformatela e servitela calda o tiepida.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco, Montecarlo Bianco, Gravina secco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Torta chiusa di carcio e nocchi

Bollito di verdure con bagnet verd

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **50 minuti**

00 g topinambur
250 g barba di frate
250 g carote
150 g olio extravergine di oliva
50 g prezzemolo pulito
0 g pane
10 g capperi sotto sale
letti di acciuga
1 spicchio di aglio
1/2 cespo di sedano verde
aceto
sale

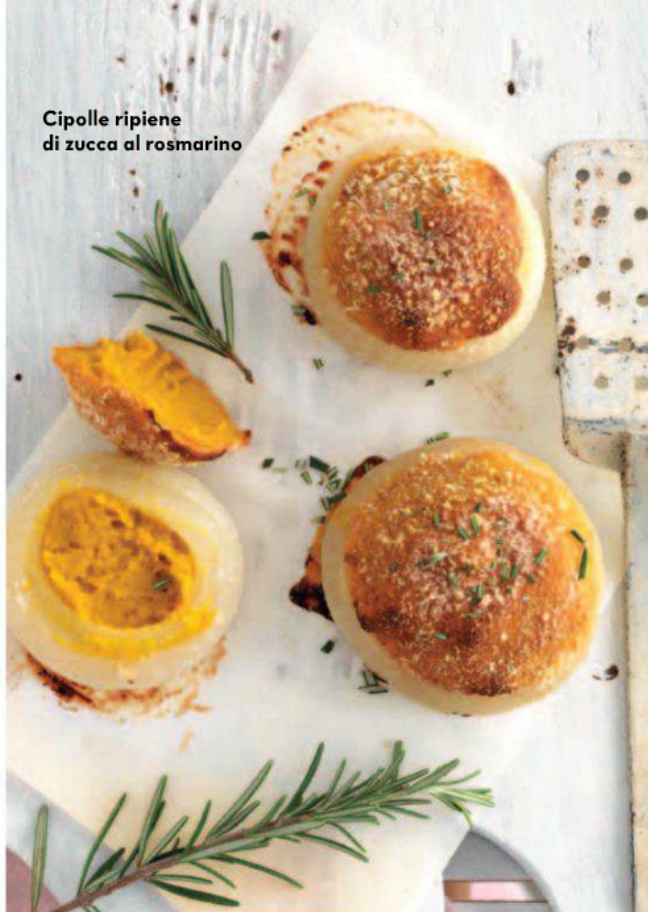
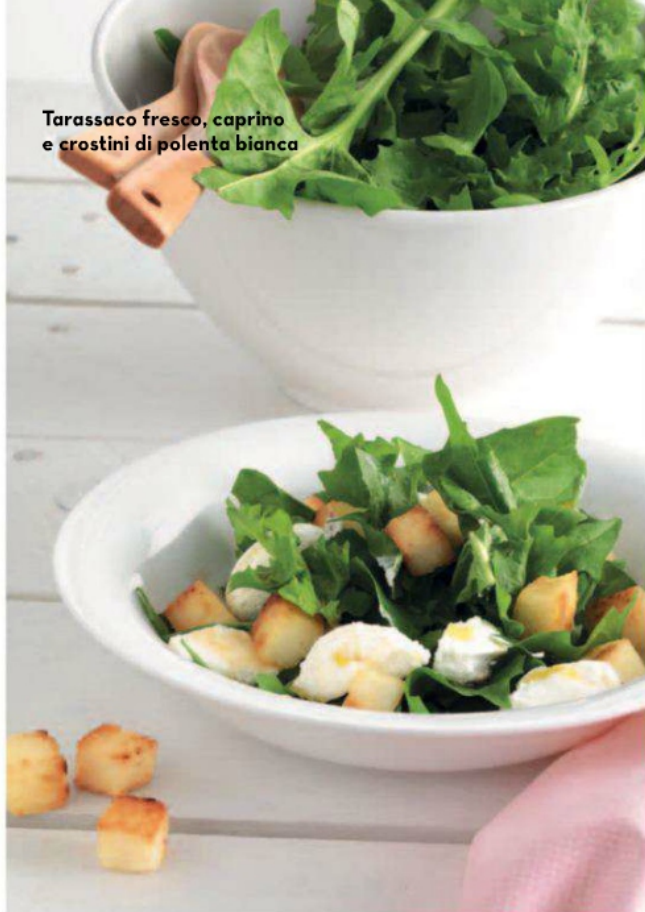
Frullate il prezzemolo con il pane bagnato di aceto, i capperi dissalati, lo spicchio di aglio sbucciato e le acciughe; diluite con l'olio fino a ottenere una salsa densa (bagnet verd).
Mondate accuratamente e lavate la barba di frate. Tagliate a bastoncini le carote pelate e il sedano, tenendone da parte le foglie più tenere. Pelate i topinambur; se sono piccoli, lasciateli interi, altrimenti tagliateli a tocchetti.
Versate in una capace pentola 1,5 litri di acqua, unite i topinambur, le carote e il sedano, portate a bollore, salate e cuocete a fuoco moderato per circa 10'.
Aggiungete infine la barba di frate e cuocete ancora per 5'. Scolate le verdure, che devono restare croccanti, e servitele con il bagnet verd, il loro brodo di cottura a parte e completate decorando con le foglie di sedano.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Petite Arvine, Collio Ribolla, Ischia Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Bollito di verdure con bagnet verd

LA SALSA DELLA TRADIZIONE PIEMONTESE

Il bagnet verd, insieme al bagnet ross, è un classico della cucina piemontese, irrinunciabile accompagnamento per il piatto dei bolliti. Come tutte le ricette regionali, può presentare diverse varianti: c'è chi usa i capperi e chi no, chi aggiunge cetriolini oppure tuorlo sodo, chi al pepe preferisce il peperoncino.

Cipolle ripiene di zucca al rosmarino

Tarassaco fresco, caprino e crostini di polenta bianca

Cipolle ripiene di zucca al rosmarino

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora**
Vegetariana senza glutine

00 g cipolle dorate della stessa misura
2 0 g polpa di zucca
0 g grana grattugiato
rosmarino - paprica
olio extravergine - sale - pepe

Sbucciate le cipolle, lessatele in acqua bollente salata per 30', scolatele, tagliate la calotta e scavatele.
Tagliate la zucca a fettine. Tritate la parte scavata delle cipolle. Mettete in padella la cipolla tritata, la zucca, 2 cucchiai di olio e un trito di rosmarino. Rosolate per 2', poi bagnate con un mestolino di acqua e cuocete per altri 4-6', infine frullate, mescolate con 20 g di grana, un pizzico di paprica, salate e pepate (purè).
Farcite con questo purè le cipolle scavate, cospargetele con il grana rimasto e infornate a 200 °C per 15-20'.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valli Ossolane Bianco, Colline di Levanto Bianco, Biferno Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tarassaco fresco, caprino e crostini di polenta bianca

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
Vegetariana senza glutine

350 g tarassaco pulito
100 g farina di mais bianco
2 caprini
aglio
aceto
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale - pepe

Versate in 400 g di acqua bollente salata la farina di mais e preparate una polenta soda cuocendola per 30' mescolando spesso. Versatela poi in una placca a uno spessore di 1 cm circa e lasciatela raffreddare.
Lavate il tarassaco.
Lavorate i caprini con un'abbondante macinata di pepe.
Tagliate la polenta ormai fredda a cubetti di 1 cm. Scaldate in padella un filo di olio e rosolatevi 2 spicchi di aglio, aggiungete i cubetti di polenta e fateli colorire su tutti i lati (crostini di polenta).
Condite il tarassaco con una vinaigrette preparata emulsionando 3 parti di olio con una parte di aceto e sale.
Servitelo con i crostini di polenta e il caprino, modellato a piccole quenelle.

Le parole in cucina Le *quenelle* sono piccole polpettine ovali, di dimensioni variabili, a base di pesce o carne legati con uovo ed elementi grassi, solitamente da cuocere molto velocemente in acqua bollente e da servire calde. Il termine può indicare sia la preparazione sia la sua forma oblunga, che si ottiene modellando il composto tra 2 cucchiai o 2 cucchiaini, facendoli ruotare uno nell'altro, fino a ottenere la caratteristica forma.

L'olio giusto Corposo, con amaro e piccante piuttosto spiccati. Brisighella Dop, Olio calabrese da olive carolea

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Cortese, Colli dell'Etruria Centrale Bianco, Castel del Monte Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Polpettone vegetale

Impegno: **FACILE** Persone: **10**
Tempo: **2 ore e 50 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **500 g patate**
- **500 g radicchio rosso pulito**
- **350 g polpa di zucca**
- **300 g broccolo romano**
- **2 uova**
- **1 grosso porro**
- **grana grattugiato**
- **noce moscata**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Lessate le patate con la buccia.
Affettate la zucca, distribuitela su un grande foglio di alluminio, salatela leggermente e chiudete il cartoccio. Sigillatelo e infornate a 200 °C per 30'.
Dividete in piccole cimette il broccolo romano, lessatelo in acqua bollente salata, lasciandolo al dente.
Pulite il porro, incidetelo per il lungo e separate le guaine, che scotterete in acqua bollente per pochi minuti.
Tagliate a pezzetti 200 g di radicchio.
Sbucciate le patate e schiacciatele. Tagliate a pezzettini la zucca. Mescolate le patate con la zucca, il radicchio spezzettato e il broccolo (impasto).
Legate l'impasto con le uova, 2 cucchiai di olio e 2 cucchiai di grana (o pecorino semistagionato), pepe e una grattugiata di noce moscata. Amalgamate bene.
Allargate su un ampio foglio di carta da forno, unto di olio, le guaine del porro formando un rettangolo, distribuite sopra l'impasto di verdure modellato in forma di polpettone, ripiegatevi sopra le guaine di porro e arrotolatelo nella carta da forno, che chiuderete a caramella.
Arrotolate poi il polpettone in un foglio di alluminio per tenerlo meglio in forma, appoggiatelo su una placca e infornatelo, a modalità ventilata, a 200 °C per 1 ora e 10'.
Sfornatelo, fatelo riposare per alcuni minuti, affettatelo e servitelo con il radicchio rimasto, condito con olio e sale.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Garda Bianco, Lison-Pramaggiore Verduzzo, Nuragus di Cagliari secco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Polpettone vegetale

UN ORTAGGIO DA IMPERATORI

Questo parente stretto di aglio e cipolla, molto popolare tra gli Egizi e amatissimo da Nerone, si trova sul mercato da agosto a febbraio: le varietà estive sono tenere e di gusto delicato, mentre quelle invernali, più saporite, hanno una consistenza più dura. Per piatti raffinati o per il consumo da crudo la parte verde, più fibrosa, si scarta, mentre si conserva, eliminandone l'estremità più coriacea, per zuppe e minestre. Le guaine dei porri, lunghe ed elastiche, sono perfette come involucro per rotoli e saccottini.

Piatto della torta, ciotole del bollito e piattini del polpettone Maxwell & Williams, salsiera Tescoma, ciotolina con manici Potomak, vassoio del bollito, ciotolina del polpettone e insalatiera con posate dell'insalata Easy Life Design, piatto fondo dell'insalata Rosendahl

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Secondi

Costolette di agnello farcite e fritte

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**

00 g **12 costolette di agnello pulite spesse 2 cm**
100 g **formaggio Asiago fresco**
100 g **prosciutto cotto**
2 **uova**
farina
pangrattato
limone
olio extravergine di oliva
sale

Frullate il formaggio con il prosciutto e la scorza grattugiata di mezzo limone, fino a ottenere una consistenza cremosa (farcia).
Aprite orizzontalmente con un coltello affilato le costolette, in modo da ricavare una tasca da farcire.
Imbottite la tasca delle costolette con circa 15 g di farcia ciascuna. Richiudetele pressando leggermente i bordi.
Infarinate le costolette, passatele nelle uova battute e nel pangrattato facendolo aderire bene anche sui bordi.
Scaldate un dito di olio in una larga padella, adagiatevi le costolette e fatele dorare per circa 3' per lato, cuocetele in due riprese per una cottura omogenea: la carne resterà rosata. Se la preferite più cotta, cuocetela 1' ancora. Alla fine salatela, ma con moderazione data la sapidità del ripieno.
Servite le costolette, accompagnandole a piacere con un'insalata di finocchio affettato sottile e lattughino.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Valle d'Aosta Blanc de Morgex spumante, Albana di Romagna spumante, Solopaca spumante

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Costolette di agnello farcite e fritte

Bruscitti di Busto Arsizio

Impegno: **FACILE** Persone: **-8**
Tempo: **ore e 4 minuti**

2 0 g **cappello del prete di manzo**
2 0 g **diaframma di manzo**
2 0 g **fusello di manzo**
2 0 g **reale di manzo**
0 g **burro**
20 g **pancetta tesa**
1 **spicchio di aglio**
semi di finocchio
vino Gattinara
sale - pepe

Tagliate tutta la carne a pezzetti grandi come una mandorla. In una casseruola (ideale un modello di ghisa), mettete a freddo il burro, la pancetta a pezzetti, la carne, sale e pepe, l'aglio sbucciato e 2 cucchiaini di semi di finocchio ("erba bona" in dialetto lombardo), chiusi in un sacchetto di garza.
Portate la casseruola sul fuoco molto basso e coprite con un coperchio pesante per evitare un'eccessiva evaporazione durante la cottura. Cuocete la carne per circa 3 ore, mescolandola ogni 15' con un cucchiaio di legno.
Controllate il liquido: se fosse troppo, togliete il coperchio; se la carne fosse invece troppo asciutta, non aggiungete né acqua né brodo, ma solo una noce di burro. A cottura quasi ultimata eliminate il sacchetto dei semi di finocchio, alzate la fiamma, bagnate con un bicchiere di vino e fatelo sfumare per alcuni minuti, poi a fuoco bassissimo lasciatelo consumare del tutto: occorreranno circa 20-25'.
Accompagnate i saporitissimi bruscitti a piacere con pane misto preparato con farine di segale, mais e frumento, oppure con polenta, altro contorno tradizionale.

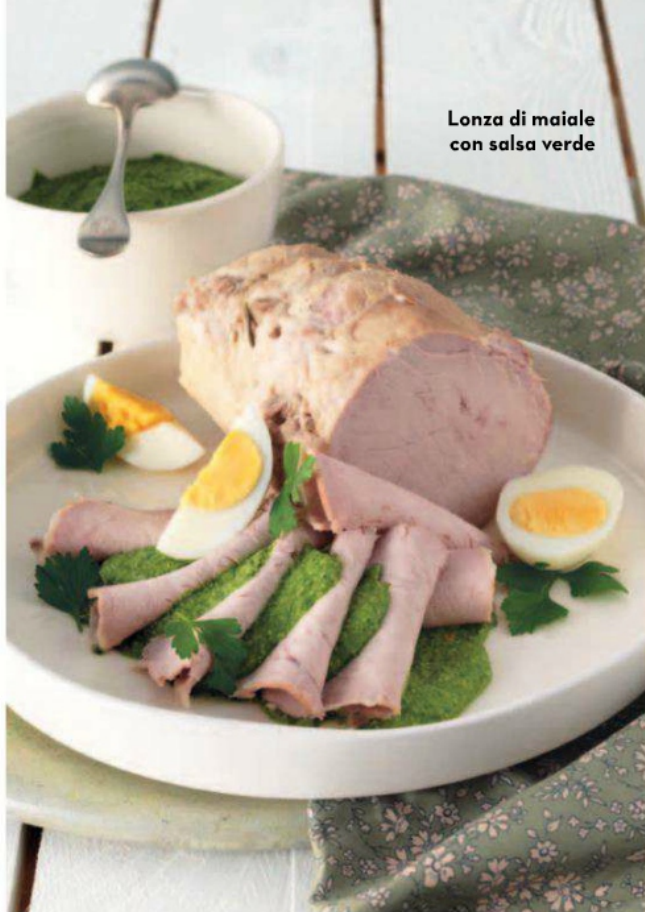
Lo chef dice che per questa preparazione l'ideale sarebbe usare la carne di animali femmine, perché è più ricca di acqua e regge meglio la cottura lunga e senza liquidi aggiunti.

Vino rosso corposo, profumo ampio, armonico. Gattinara, Brunello di Montalcino, Taurasi Riserva

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

UN UMIDO LOMBARDO DA CONFRATERNITA

I bruscitti sono un piatto tradizionale di Busto Arsizio (nel resto del Varesotto li chiamano bruscitt). La città ha dedicato loro un Magistero, che ne ha codificato la ricetta con l'Accademia Italiana della Cucina. Narra una leggenda che il piatto sia nato per usare i brandelli di carne che restavano attaccati alle pelli destinate alle concerie, attive in città nel Medioevo.

Bruscitti di Busto Arsizio

Lonza di maiale
con salsa verde

Crocchette
di coniglio tonnato

Lonza di maiale con salsa verde

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
più ore di ra reddamento

1 kg	**lonza di maiale**
100 g	**prezzemolo pulito**
80 g	**aceto**
0 g	**pane secco**
40 g	**olio extravergine**
	uova
	rosmarino
	limone
	sale - pepe in grani

Portate a bollore una capace pentola di acqua aromatizzata con un bel ramo di rosmarino, un limone affettato e alcuni grani di pepe pestati grossolanamente.

Tuffatevi la lonza e cuocetela per circa 1 ora: quando al cuore avrà raggiunto una temperatura di 62 °C, spegnete, salate, aggiungete un mestolo di acqua fredda e lasciatela intiepidire nel brodo.

Lessate le uova e separate gli albumi dai tuorli. Bagnate il pane con l'aceto.

Frullate il pane, leggermente strizzato, con il prezzemolo, i tuorli sodi spezzettati e 60 g di acqua, poi aggiungete l'olio a filo; infine salate la salsa verde.

Tagliate la lonza a fettine molto sottili, preferibilmente con l'affettatrice, e servitela con la salsa verde, decorando a piacere con spicchi di uova sode.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella Valpantena, Rosso Conero, Carignano del Sulcis Rosso Superiore

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Crocchette di coniglio tonnato

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 4 minuti**
più ore di ra reddamento

1 kg	**cosce di coniglio**
200 g	**tonno sott'olio sgocciolato**
200 g	**maionese**
200 g	**lattughini**
120 g	**pane ra ermo**
2	**gambi di sedano**
1	**carota**
1	**cipolla**
1	**uovo**
	grana grattugiato - prezzemolo
	olio extravergine di oliva
	alloro - sale grosso e fino - pepe

Portate a bollore 2 litri di acqua con sedano, carota, cipolla, 2 foglie di alloro e qualche grano di pepe, poi aggiungete le cosce di coniglio, un cucchiaino da caffè di sale grosso e lasciate cuocere per 50-55': la carne dovrà risultare morbida.

Lasciate intiepidire il coniglio nel brodo, poi scolatelo e spolpatelo; scolate anche le verdure ed eliminate l'alloro e il pepe.

Frullate la polpa del coniglio con il tonno e un po' meno della metà delle verdure, un ciuffetto di prezzemolo, l'uovo e un cucchiaio di grana grattugiato; aggiustate infine di sale e pepe.

Formate 24 crocchette di circa 30 g ciascuna e mettetele in frigorifero per circa 30': si rassoderanno e così cuoceranno senza rompersi.

Passatele poi nel pane tritato grossolanamente e friggetele velocemente in abbondante olio, giusto il tempo necessario per farle dorare (la carne è già cotta).

Servitele subito con i lattughini e la maionese.

Lo chef dice che è molto importante, quando si spolpa il coniglio, controllare con la massima attenzione che non restino schegge di ossi. Il delicato brodo di cottura del coniglio, una volta filtrato, sarà ottimo per un risotto o come base per una minestra.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Alto Adige Pinot nero, Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo, Contea di Sclafani Syrah

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Frittata di carciofi e fave alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

200 g fave fresche sgranate
100 g latte
8 uova
4 carciofi
limone
prezzemolo
menta fresca
aglio
grana grattugiato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Scottate le fave per 1' in acqua bollente, poi eliminate la buccia.
Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure e l'eventuale fieno e tagliateli a spicchi, mettendoli via via in acqua acidulata con limone per non farli annerire; se i gambi sono ancora freschi e belli, pelateli e tagliateli a tocchetti.
Raccogliete in casseruola i carciofi con i loro gambi, bagnateli con un bicchiere di vino bianco e unite alcuni ramoscelli di prezzemolo e 2 spicchi di aglio.
Coprite e cuoceteli a fuoco moderato per 10', quindi aggiungete le fave, salate e terminate la cottura in altri 5-6'.
Mescolate le uova con il latte, 2 cucchiai abbondanti di grana, sale, pepe e un pizzicone di menta tritata, poi aggiungete i carciofi e le fave, dopo aver eliminato aglio e prezzemolo.
Versate tutto in uno stampo antiaderente (ø 20 cm) unto di olio e infornate a 180 °C per 35' circa. Servite la frittata calda o tiepida. Se lo stampo non è antiaderente, foderatelo di carta da forno: sarà molto più agevole sformare la frittata.

Lo chef dice che dovete fare attenzione nella scelta delle fave, badando che siano freschissime: le riconoscerete dal baccello lucido e di colore verde brillante, turgido e croccante, e dal picciolo non annerito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Berici Pinot bianco, Bolgheri Sauvignon, Delia Nivolelli Damaschino

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Frittata di carciofi e fave alla menta

PIATTO FORTE DELL'ANTICHITÀ

La fava (*Vicia faba* o *Faba vulgaris*) è una leguminosa coltivata fin dai tempi del Neolitico per l'alimentazione umana e come foraggio. Popolarissima nelle cucine degli antichi Greci e Romani, era nota anche ai filosofi: Pitagora, pur convinto vegetariano, la proibiva considerandola impura e interpretando le macchie dei suoi fiori come segni infernali, mentre Aristotele ne era un sostenitore. In auge specie presso le classi popolari fino a tutto il Medioevo, cadde in declino con l'arrivo del fagiolo dall'America.

Piatti e pentola Galateo&friends, vassoio della lonza e ciotole dei bruscitti Easy Life

Design, tovagliolo bianco Tessilarte, sassi colorati in cocciopesto I.D. Company

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Mattonella di bavarese al formaggio bianco

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 6 ore di raffreddamento**

- **400 g panna fresca**
- **145 g zucchero semolato**
- **125 g formaggio fresco tipo Quark**
- **120 g ricotta**
- **110 g farina più un po' per lo stampo**
- **100 g cioccolato fondente**
- **80 g mascarpone**
- **30 g zucchero a velo**
- **12 g gelatina in fogli**
- **2 uova - sale - burro liquore Grand Marnier o altro a piacere**

Montate a lungo le uova con 75 g di zucchero semolato e un pizzico di sale, finché non diventano soffici e spumose, poi incorporatevi delicatamente la farina (pasta biscotto).
Disegnate sulla carta da forno 2 rettangoli uguali al fondo di uno stampo a cassetta (22,5x8,5 cm); stendete il foglio su una teglia, con la scritta verso il fondo, in modo che non vada a contatto con il cibo; imburrate e infarinate la carta. Raccogliete la pasta biscotto in una tasca da pasticciere, poi distribuitela nei rettangoli a uno spessore di circa 2 cm. Infornate a 180 °C per 12'. Sfornate i biscotti e lasciateli raffreddare.
Ammollate la gelatina in acqua. Amalgamate la ricotta con il mascarpone, il formaggio, 70 g di zucchero semolato, mescolando finché lo zucchero non si sarà sciolto e il composto non sarà omogeneo e liscio.
Montate la panna con lo zucchero a velo. Fondete il cioccolato. Strizzate la gelatina, poi sciuglietela scaldandola appena in una pentolina con un cucchiaio di liquore.
Unite la gelatina nel composto di formaggio e mescolate con una frusta, poi incorporate anche la panna montata (bavarese).
Versate uno strato di bavarese nello stampo, poi colatevi un po' di cioccolato fuso con una spatolina, in modo da ottenere una variegatura, quindi aggiungete un altro strato di bavarese. Adagiate sopra la bavarese un biscotto, rifilato e spruzzato di liquore.

Mattonella di bavarese al formaggio bianco

Proseguite con un altro strato di bavarese, cioccolato, ancora bavarese, cioccolato e chiudete con l'altro biscotto, spruzzato di liquore sul lato che va a contatto con la bavarese.
Coprite la mattonella con la pellicola e lasciatela raffreddare in frigo per almeno 6 ore. Infine sformatela e decoratela a piacere con ovetti, petali di rosa e cioccolato fuso.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato giallo, Frascati Cannellino

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tegoline con mandorle e anice

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **100 g burro**
- **100 g albume**
- **70 g mandorle con la pelle**
- **60 g farina 00**
- **50 g zucchero semolato**
- **50 g zucchero di canna grezzo**
- **20 g farina di mais finissima**
- **20 g fecola di patate**
- **2-3 stelle di anice stellato cioccolato fondente - sale**

Togliete i semi dalle stelle di anice, pestateli con il matterello tra due fogli di carta da forno e frullateli con lo zucchero semolato e di canna, e 30 g di mandorle spezzettate.
Montate il burro con questo zucchero aromatizzato, poi incorporatevi le farine e la fecola, l'albume e un pizzico di sale. Lavorate ottenendo una pastella; lasciatela riposare in frigorifero per 45'.
Disponete la pastella in piccole noci su una teglia coperta con carta da forno, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Battete la teglia per appiattire un po' la pastella, cospargetela con le mandorle rimaste tagliate a filetti e colate fili di cioccolato fuso su qualche porzione. Infornate a 180 °C per 8-10', sfornate le tegoline e fate raffreddare.

Vino passito con aromi di frutta matura. Gambellara Vin Santo, Nasco di Cagliari dolce

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

DAI TETTI ALLA TAVOLA

Le tegole sono dolcetti tipici della Valle d'Aosta. Preparate con nocciole, mandorle e albumi, sono cialde sottili e tonde che ricordano, nella forma, le lastre di ardesia con cui nella regione si coprono i tetti. Sono ottime servite insieme al caffè di fine pasto o con il tè del pomeriggio.

Tegoline con mandorle e anice

Choco Macarons

Fondente o al latte ne vedrai di tutti i colori!

EasyChoc®

Le nuove tonalità del gusto.
Una pioggia di vivacità e allegria il nuovo stampo in silicone **Choco Macarons**. Rendi ancora più colorati i tuoi cioccolatini con le polveri alimentari colorate che ti permetteranno di rendere ogni **Choco Macarons** ricco di allegria.

Disponibili in confezioni da 5 o 25 gr.

Scopri tutta la gamma Easy Choc

MADE IN ITALY

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550

silikomart®

www.silikomart.com

Muffin di carote
con panna aromatizzata

Frappè di riso
con lamponi e sfogliatine

Muffin di carote con panna aromatizzata

Impegno: **FACILE** Persone: **12**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

250 g panna fresca
200 g farina più un po' per gli stampi
200 g latte
200 g carote
80 g burro più un po' per gli stampi
60 g zucchero semolato
50 g cioccolato fondente
15 g zucchero a velo
2 uova
2 amaretti morbidi
sale - lievito per dolci
cannella in polvere
cacao amaro - peperoncino

Pelate e grattugiate le carote. Amalgamatele in una ciotola con le uova, la farina, il latte, il burro fuso, lo zucchero semolato, un pizzico di sale, gli amaretti sbriciolati, un cucchiaino di lievito.
Imburrate e infarinate uno stampo multiplo da 12 muffin e versatevi il composto, riempiendo gli incavi per 2/3. Cospargete la superficie con il cioccolato tritato e infornate a 190 °C per 20-25'.
Sfornate i muffin e lasciateli raffreddare.
Montate la panna con lo zucchero a velo e un pizzico di cacao, cannella e peperoncino. Decorate i muffin con ciuffi di panna aromatizzata, distribuendola con una tasca da pasticciere con la bocchetta dentellata.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Oltrepò Pavese Moscato, Colli Piacentini Malvasia dolce
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Frappè di riso con lamponi e sfogliatine

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

300 g latte
230 g pasta sfoglia stesa
200 g gelato fiordilatte
100 g riso Originario
30 g zucchero semolato
1 uovo
zucchero di canna
sale - vaniglia
lamponi
cioccolato fondente

Mettete il riso in una casseruola, a freddo, con abbondante acqua leggermente salata. Portate a bollore e cuocete per 20'.
Spennellate intanto la pasta sfoglia con l'uovo battuto e cospargetela con zucchero di canna; ripiegate a metà la pasta chiudendo la parte zuccherata all'interno. Rifilate i bordi ottenendo un rettangolo, spennellate nuovamente con l'uovo e cospargete di zucchero di canna.
Ritagliate strisce di pasta larghe circa 2-3 cm, sul lato più lungo del rettangolo; piegatele a metà e avvolgete le due metà una sull'altra formando dei torciglioni.
Disponete i torciglioni su una teglia coperta con carta da forno e infornateli a 185 °C per 10', sfornateli e fateli raffreddare (sfogliatine).
Scolate il riso e rimettetelo nella casseruola con lo zucchero semolato, 100 g di latte e un pezzetto di baccello di vaniglia. Portate a bollore, cuocete per 3-4', spegnete e fate raffreddare.
Togliete la vaniglia e frullate il riso nel bicchiere del frullatore, con il gelato e il latte rimasto, ottenendo un frappè.
Versate il frappè nei bicchieri, completate con lamponi e cioccolato a scaglie e serviteli con le sfogliatine.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Loazzolo, Malvasia di Bosa dolce naturale
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Girelle di strudel all'albicocca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 2 ore di lievitazione**
Vegetariana

- **250 g** mela Golden
- **180 g** farina speciale per pizza croccante più un po'
- **100 g** albicocche secche
- **50 g** burro più un po'
- **40 g** latte
- **4 g** lievito di birra secco
- **1** uovo
- maraschino
- lamponi
- biscotti secchi
- sale

Impastate la farina con il burro, l'uovo, il lievito, il latte, un pizzico di sale e lavorate il composto fino a ottenere un panetto liscio. Scaldate una pentola e mettetela a campana sopra il panetto; lasciatelo lievitare per circa 30'.
Tagliate le albicocche in piccola dadolata e mettetele in una ciotola con 3-4 cucchiai di maraschino. Sbucciate la mela, tagliate anch'essa a dadini e unitela alle albicocche.
Stendete la pasta, lavorando su un canovaccio infarinato, e tiratela a 2 mm di spessore, cercando di ottenere un grande rettangolo.
Cospargete la pasta con la dadolata di frutta sgocciolata, poi appoggiate qualche lampone, bene in fila sul lato corto, e arrotolatevi sopra la pasta, finché i lamponi saranno ben racchiusi.Tagliate un primo "salamino" e avvolgetelo su se stesso a girella. Ripete l'operazione, sempre sul lato corto, ottenendo altre 3 girelle di strudel.
Imburrate 4 stampi da tartelletta (ø 10 cm) e cospargeteli con biscotti secchi sbriciolati. Adagiatevi le girelle, aiutandovi con una spatola, spennellatele con burro fuso e lasciatele lievitare ancora per 2 ore.
Infornate le girelle a 170 °C per 15' circa.

Lo chef dice che per stendere la pasta di queste girelle è sufficiente il matterello: lo spessore, infatti, non è sottilissimo come nello strudel tradizionale, dove, aiutandosi con le mani, si deve tirare la pasta finché non diventa quasi trasparente.

Vino passito con aromi di frutta matura. Trentino Vino Santo, Moscato di Trani

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatti bianchi Alessi, lattiera e zuccheriera Tescoma, bicchieri

Centrotavola, sasso colorato in cocciopesto I.D. Company

Girelle di strudel all'albicocca

Strudel

UNA FUSIONE TRA AUSTRIA E TURCHIA

Mele, burro e zucchero caramellato tradiscono subito l'origine austroungarica di questo dolce, oggi bandiera dell'Alto Adige. Guardando meglio tra i suoi ingredienti, però, ci si accorge che le sue origini sono più orientali: pinoli, uvetta e cannella rendono lo strudel molto simile a un antico dolce turco, la baklava, un guscio di pasta con ripieno di frutta secca e spezie. Quando la Turchia sconfisse l'Ungheria, annettendo i suoi territori, le mele entrarono nella baklava, dando origine a questa nuova delizia, che conquistò presto l'Occidente.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Flan di biancomangiare con ganache e croccante

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 15 minuti più 7 ore di riposo**

- **420 g latte di mandorla**
- **315 g farina 00**
- **300 g panna fresca - 180 g burro**
- **150 g zucchero semolato**
- **100 g farina di mandorle**
- **70 g mandorle a lamelle**
- **50 g zucchero a velo**
- **50 g cioccolato fondente**
- **40 g albume - 6 g gelatina in fogli**
- **5 g cacao amaro - sale**

1. Mescolate in una ciotola 300 g di farina 00 con il cacao, 150 g di burro morbido, 50 g di farina di mandorla, lo zucchero a velo, un pizzico di sale. Unite, poco per volta, 70 g di latte di mandorle e impastate fino a ottenere una pasta morbida; avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 1 ora in frigo.
2. Stendete la pasta a 5 mm di spessore e con essa foderate prima il fondo e poi il bordo di uno stampo a cerniera (ø 22 cm, h 4,5 m). Coprite il fondo con un foglio di carta da forno, riempite con fagioli secchi e infornate a 200 °C per 25' circa (cottura in bianco). Sfornate, togliete l'anello, i fagioli e la carta e fate raffreddare bene il guscio del flan.
3. Scaldate 350 g di latte di mandorla con 30 g di zucchero semolato e un pizzico di sale. Unitevi la gelatina ammollata e strizzata, poi 15 g di burro impastati con 15 g di farina; cuocete mescolando per 2' dal bollore; fate raffreddare la crema in un'ampia ciotola coperta.
4. Montate 200 g di panna e mettetela in frigo. Scaldate 80 g di zucchero semolato con 2-3 cucchiai di acqua fino a 118 °C. Montate l'albume con un pizzico di sale; unitevi poi a filo lo zucchero fuso e montate finché non si intiepidisce (meringa).
5. Unite alla crema di latte di mandorla 50 g di farina di mandorle, poi la meringa, metà per volta, e infine la panna montata (biancomangiare).
6. Riempite il guscio con il biancomangiare. Fate raffreddare in frigo per almeno 6 ore.
7. Portate a bollore 100 g di panna, versatela sul cioccolato tritato e mescolate finché non si fonde; mettete in frigorifero per 20', quindi montate con una frusta (ganache).
8. Sciogliete 40 g di zucchero semolato con 4 cucchiai di acqua e 15 g di burro. Tostate in forno le mandorle a lamelle, poi versatele nello zucchero, quando comincia a colorirsi. Mescolate il composto, rovesciatelo su un foglio di carta da forno, copritelo con un altro foglio e stendetelo con un matterello. Fate raffreddare il croccante, poi spezzettatelo.
9. Decorate il flan con ciuffetti di ganache e scaglie di croccante.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Sasso colorato in cocciopesto I.D. Company; pentolino bianco Moneta

Piccola rivoluzione dell'uovo: valorizzare l'albume

La cosa più importante, in un uovo, è che sia igienicamente sicuro: poi si può scegliere come cucinarlo. Mi piace affogato oppure in tegamino, anche se, oggi, per motivi di benessere, cerco di valorizzare soprattutto l'albume, in saporite omelette

DI DAVIDE OLDANI

Non si può negare che l'uovo sia un ingrediente di capitale importanza per la cucina. Lo è anche per me e per i miei piatti e mi piace gustarlo, ogni tanto, anche solo con un po' di pane; oggi, tuttavia, cerco di valorizzare molto l'albume, che è ricco di proteine senza l'apporto di colesterolo del tuorlo. Per una buona omelette c'è un piccolo segreto: sbattere bene gli albumi, finché diventano schiumosi, magari con sale, zucchero e un po' di pepe nero. Si ottengono così frittate morbide, che si possono completare con una brunoise di pera cruda, spinaci e appena un pizzico di peperoncino: una vera bontà, leggera e pro-benessere.

Naturalmente, comunque si preparino, è molto importante assicurarsi di acquistare uova "garantite" dal punto di vista igienico: date di confezionamento e di scadenza ben chiare, sempre. Sarà anche per questo che, quando mangio un uovo intero, mi piace cucinarlo affogato: oltre ad amarne la consistenza cremosa, lo apprezzo perché se l'albume si avvolge bene intorno al tuorlo, significa davvero che l'uovo è molto fresco. Anche le ovette di quaglia mi piacciono affogate: le "scalotto" con uno speciale attrezzo che ho trovato in Giappone, per non romperle, e poi le verso nell'acqua bollente.

Mi piacciono anche le uova nel più classico dei modi: al tegamino. In questo caso, sciolgo poco burro e lo salo (non metto il sale sui tuorli, che diventerebbero a puntini), vi rompo due uova (entrambi gli occhi del bue!) e li cuocio con il coperchio: così il tuorlo si vela appena di bianco e voilà, uova al tegamino a sorpresa! Con un pizzico di cannella, o curry.

Davide Oldani
Cuoco della Cucina POP
nel ristorante D'O
a San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Uovo affogato con barba di frate, burro e zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

70 g burro - 50 g mandorle pelate
4 uova freschissime
1 mazzo di barba di frate
datteri - zucchero
maizena - zenzero
aceto di vino bianco
sale fino e sale a scaglie
olio di semi
zafferano in stimmi

Mondate la barba di frate e cuocetela in acqua bollente salata per 3', scolatela e mettetela a raffreddare in acqua e ghiaccio.
Portate a bollore 500 g di acqua in una casseruola con i bordi alti; fate un vortice con un cucchiaio e immergetevi un uovo alla volta, sgusciato su un piatto, cuocendolo per 4'; scolate e tenete da parte.
Fate bollire in una pentolina 150 g di acqua con un pizzico di sale e uno spruzzo di aceto. Legate con mezzo cucchiaio di maizena diluita in acqua e spegnete; unite il burro e grattugiate un pezzetto di zenzero sbucciato. Lasciate in infusione per 5', poi filtrate (salsa di burro).
Mettete le mandorle in una casseruola con olio di semi: scaldatele sul fuoco e, quando cominciano a friggere colorandosi appena, scolatele e asciugatele. In un pentolino cuocete 15 g di zucchero con un goccio di acqua fino a 117 °C, unite poi le mandorle e mescolatele finché non si cristallizzano.
Posatele su carta da forno e fatele raffreddare. Scaldatele poi in una pentola pulita per far fondere lo zucchero che le ricopre e caramellarle; rovesciatele quindi su carta da forno, salate poco e lasciatele raffreddare.
Servite l'uovo adagiandolo su un nido di barba di frate; completate con la salsa di burro, 2 datteri a pezzetti, le mandorle, stimmi di zafferano e scaglie di sale.

A cura di Laura Forti
Preparazione
Alessandro Procopio
Foto e styling
Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

MARCATO
ATLAS 150
WELLNESS
REG. DESIGN
NO. 1048534
MODEL 150 mm - DELUXE
MADE IN ITALY
CE
MARCATO
MARCATO DESIGN

Atmosfera di Pasqua
e profumi di primavera

Riscoprire il sapore della tradizione e il piacere di cucinare in casa. Ecco tre preziosi suggerimenti per un pranzo pasquale facile da preparare che stupirà i vostri ospiti.

Apparecchiate la tavola con una tovaglia dai colori pastello e annodate i tovaglioli con un fiocco in tinta; con l'indispensabile aiuto di *Atlas 150 Wellness*, **preparate delle tagliatelle** fatte in casa; **realizzate la ricetta** "*Tagliatelle con gamberoni e zucchine*" facile ma di grande effetto. Porterete in tavola un piatto gustoso e saporito, ideale per il vostro pranzo di Pasqua.

Atlas 150 Wellness

Una storia e una tradizione che si tramandano ancora oggi grazie ad Atlas 150 Wellness. La splendida ed elegante versione color verde darà un aspetto festoso alla vostra cucina. I rulli sono in alluminio anodizzato che non rilasciano metalli nocivi pesanti sulla sfoglia.
Atlas 150 Wellness è disponibile in diverse varianti colore: rosso, rame, oro, azzurro, blu, rosa, argento, nero.
Le versioni in colore sono tutte prodotte in alluminio anodizzato. Atlas 150 Wellness realizza fino a 3 tipi di pasta: sfoglia, tagliolini e tagliatelle.
Inoltre, grazie ai 12 accessori complementari, è possibile ottenere ulteriori formati di pasta.

Tacapasta

Robusto stendi pasta con 16 bracci in policarbonato che permettono di sostenere più di 2 kg di pasta fresca in poco spazio. Il pratico righello multiuso, all'interno del tubo centrale in alluminio, permette di tagliare le sfoglie di pasta e di stendere tagliatelle e tagliolini.
L'apertura e la chiusura a ventaglio dei suoi bracci permettono di riporre il Tacapasta velocemente.

Tagliatelle con gamberoni e zucchine

Ingredienti per 4 persone
•320g di tagliatelle fresche fatte in casa con Atlas • 600g di gamberoni freschi • 1 zucchina grande • ½ cipolla grande • olio d'oliva • sale • pepe **Tempo 25 min**

Soffriggete a fuoco lento in una padella 1/4 di cipolla con un filo d'olio di oliva, quando la cipolla diventa dorata, aggiungete le zucchine tagliate a rotelle e mezzo bicchiere di brodo vegetale, il tutto a fuoco medio. Mescolate di tanto in tanto. Quando l'acqua è quasi scomparsa dalla padella, aggiungete i gamberoni sgusciati precedentemente. Lessate alcuni gamberoni con il guscio in acqua bollente e lasciateli da parte. Mettete le tagliatelle in acqua bollente e cuocetele al dente; versatele nella padella con il sugo di gamberoni e zucchine e fate saltare la pasta con il sugo per 1 minuto.
Servitele calde e aggiungete i gamberoni col guscio come guarnizione.

Pasqua in allegria

Il calendario dice che da dieci giorni è primavera. Ed è la domenica più gioiosa dell'anno! Apparecchiamo all'aperto dunque, per far festa in famiglia e insieme agli amici. Con fiori, uova decorate e un menu speciale

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO FRANCESCA MOSCHENI

Pizza bianca di farro, pecorino e asparagi

UN APERITIVO PRIMA DI PRANZO

La pizza rustica che apre il pranzo di Pasqua si può servire mentre gli altri piatti sono ancora in preparazione, in attesa di sedersi a tavola. Accompagnatela con salumi misti, scelti tra le eccellenze italiane. Per esempio, Salame di Varzi Dop o Salame Cremona Igp, Coppa Piacentina Dop, Culatello di Zibello Dop, prosciutto crudo toscano tagliato al coltello (foto), Salsiccia di Calabria Dop, Ciauscolo Igp.

Per brindare, un "Mojito alleggerito", a bassissima gradazione alcolica: mescolate in una caraffa mezzo litro di succo di mela, mezzo litro di sidro e una lattina di lemonsoda. Mettete nei bicchieri pezzetti di lime e un rametto di menta; inumidite i bordi e passateli nello zucchero di canna, quindi versatevi il cocktail. Buona Pasqua!

Tartellette di ceci con tuorlo cremoso e capesante

Uova in salsa verde di prezzemolo, fave e piselli

TUTTI I DECORI DELLA FESTA

Auguri e uova in ghingheri
Scegliete il carattere che vi piace di più, stampate la scritta su una carta con una grammatura spessa e ritagliate le lettere con un cutter. Per le uova, basta acquistare piccoli pezzetti di nastri di pizzo e applicarli su uova sode con nastro biadesivo: eccole vestite a festa e pronte da sgusciare e mangiare.

Lanterna
Potete utilizzare un vaso di vetro di una conserva o un vasetto di yogurt, secondo la dimensione della candela; acquistate da un calzolaio fascette di cuoio naturale e ritagliatele della dimensione adeguata al vasetto. Tagliate del filo metallico e fate due giri intorno al bordo del vasetto, bloccando la fascetta. Arrotolate su se stesso il filo per fermarlo, aiutandovi con una pinzetta. Inserite nel vaso una candela e completate con un piccolo ramo di ulivo (foto nelle pagine precedenti).

Tovaglioli
Per personalizzarli, acquistate in un negozio di timbri gli stampini con le lettere necessarie per comporre i nomi dei commensali e un inchiostro per tessuti. Per assicurarvi di allineare bene le lettere, tracciate una leggera riga a matita con un righello (foto nelle pagine seguenti).

Piccoli sacchetti regalo
Basta pennellare dei sacchettini bianchi per il pane con un colore acrilico a scelta usando un largo pennello. I sacchetti, una volta riempiti con qualche dolcetto, si chiudono con cordoncino naturale, infilato in buchi realizzati con la macchinetta foratrice. Potete ritagliare su fogli di carta da pacco la sagoma di una farfalla e attaccarla ai sacchettini (foto finale).

Risotto al Prosecco, borragine e caprino

Pasticcio di due carni
e verdure in crosta di sfoglia

Crema al limone e frollini montati con fragole

DOLCETTI PASQUALI

Per queste piccole bontà, da offrire o da regalare nei sacchettini decorati (nella pagina a fianco), servono due impasti, uno per le meringhette e uno per i due dolcetti a base di mandorle.

Meringhette
Fondete 100 g di zucchero semolato fino a una temperatura di 112 °C; montate 100 g di albume con un pizzico di sale e versatevi a filo lo zucchero fuso, continuando a montare, finché il composto non si sarà di nuovo raffreddato. Unite quindi 100 g di zucchero a velo, incorporandolo con una spatola. Mettete il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo su una teglia coperta con carta da forno, a ciuffetti oppure a spirale per creare dei dischetti. Cuocete a 60 °C per 3 ore.

Bonbon di mandorla
Sciogliete 140 g di zucchero semolato, portandolo a una temperatura di 110 °C, poi impastatelo con 200 g di farina di mandorle ottenendo un panetto che dividerete in due parti. Dalla prima metà ricavate delle palline grandi come olive ascolane; al centro inglobate 2-3 pezzettini di cedro candito o 1-2 pistacchi. Passate poi le palline nello zucchero semolato o di canna. Lasciatele asciugare per almeno 3 ore. Lavorate poi l'altra metà del panetto aggiungendo 20 g di maizena e 30 g di uovo battuto. Raccogliete il composto ottenuto in una tasca da pasticciere con la bocchetta dentellata e create dei piccoli pasticcini, che lascerete all'aria a riposare per circa 2 ore. Decorateli al centro con pistacchi pelati e infornateli a 190 °C per 5'.

Tocchi di colore
Potete rallegrare la composizione di dolcetti con ginevrine assortite in tinte pastello.

VOLETE SCOPRIRE ALTRI PIATTI PASQUALI CON NOI? Andate a pag. 12

Pizza bianca di farro, pecorino e asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 9 ore di lievitazione** **Vegetariana**

500 g asparagi
300 g farina speciale per pizza croccante
200 g farina di farro
130 g pecorino grattugiato
10 g lievito di birra fresco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mondate gli asparagi e lessateli al dente, poi tagliateli a rondelle.
Impastate la farina speciale con il lievito sciolto in 300 g di acqua. Fate lievitare questo poolish per almeno 6 ore a temperatura ambiente oppure per 12 ore in frigo. Unitevi poi la farina di farro, 30 g di olio, 8 g di sale; impastate e lasciate lievitare il panetto ottenuto per circa 1 ora e 30' a temperatura ambiente.
Stendete l'impasto in un rettangolo grande quanto il vassoio del forno (40x30 cm). Cospargete la superficie con il pecorino, irrorate con un filo di olio, poi distribuitevi sopra gli asparagi a rondelle e completate con una macinata di pepe. Arrotolate la pasta su se stessa, sul lato corto.
Tagliate a tranci il rotolo di pasta e disponete le girelle ottenute in una teglia tonda, a corona. Lasciatele lievitare per 1 ora e 30'-2 ore, poi infornate a 185 °C per 25-30'.
Servite la focaccia accompagnandola a piacere con insalata di stagione, prosciutto tagliato al coltello o altri salumi tradizionali.

Tartellette di ceci con tuorlo cremoso e capesante

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

460 g ceci lessati
16 piccole capesante sgusciate
9 uova - burro - salvia
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgocciolate i ceci e frullateli con 1 uovo, 25 g di olio, sale e pepe ottenendo una crema.
Ungete di olio 8 stampini da tartelletta a fiore (ø 7 cm); mettete sul fondo di ognuno una cucchiaiata di crema di ceci; con un cucchiaio create un incavo, nel quale disporrete un tuorlo. Coprite poi con altra crema di ceci, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Ungete in superficie con un filo di olio e infornate le tartellette a 200 °C per circa 10' (il tuorlo deve rimanere cremoso).
Cuocete intanto le capesante, rosolandole per 1' a lato in una padella con una noce di burro e 2 foglie di salvia.
Sfornate le tartellette, lasciatele raffreddare per 2-3', poi servitele insieme alle capesante.

Uova in salsa verde di prezzemolo, fave e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **20 minuti**

30 g fave sgranate
30 g piselli sgranati
12 g prezzemolo mondato
9 uova sode
1 filetto di acciuga sott'olio
aglio - capperi sotto sale - pancarré
aceto - olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate le fave e spellatele; lessate i piselli; tenete da parte un po' di entrambi per la decorazione.
Tritate fave e piselli con mezzo uovo sodo, il prezzemolo, l'acciuga, mezzo spicchio di aglio, mezza fetta di pancarré ammollata in aceto, mezzo cucchiaino di capperi dissalati, sale, pepe, 65 g di olio e 15 g di acqua (salsa).
Tagliate a metà 8 uova sode e disponetele in un piatto da portata, sopra la salsa, completando con le fave e i piselli tenuti da parte.

Risotto al Prosecco, borragine e caprino

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

1,5 litri brodo vegetale
500 g riso Vialone nano
500 g borragine
180 g caprino stagionato
aglio - scalogno
Prosecco di Valdobbiadene
olio extravergine di oliva - sale

Mondate la borragine e tagliatela a pezzetti; mettetela in una casseruola con i bordi alti con 4-5 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, leggermente schiacciato, e un pizzico di sale; coprite e fate cuocere per 7-8'.
Tritate uno scalogno e soffriggetelo in una casseruola con 3 cucchiai di olio. Quando comincia a imbiondirsi, tostatevi il riso, poi sfumatelo con un bicchiere di Prosecco. Bagnatelo quindi con un mestolo abbondante di brodo, poi portatelo a cottura aggiungendo, a poco a poco il resto del brodo, in circa 16'.
Bagnatelo l'ultima volta con un bicchiere scarso di Prosecco e unite la borragine. Spegnete e mantecate il riso con il caprino.

Pasticcio di due carni e verdure in crosta di sfoglia

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 40 minuti**

- **500 g polpa di vitello a fettine sottili**
- **460 g pasta sfoglia stesa**
- **450 g petto di pollo**
- **300 g latte più un po'**
- **250 g 1 grossa patata**
- **200 g panna fresca**
- **40 g farina**
- **2 fette di pancarré**
- **2 carciofi**
- **1 porro**
- **1 scalogno**
- **1 tuorlo**
- **prezzemolo**
- **maggiorana**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale grosso e fino - pepe**

Tagliate a pezzetti il pollo e frullatelo nel cutter insieme al pancarré ammollato in un po' di latte e leggermente strizzato, sale, pepe e un cucchiaio di maggiorana e prezzemolo tritati insieme.
Formate con il trito delle polpettine, grandi come olive ascolane, e saltatele in padella con un cucchiaio di olio, una noce di burro e un pizzico di sale. Cuocetele a fuoco vivo mescolandole per 2-3'.
Mondate i carciofi e tagliateli a fettine. Tagliate a fettine sottili anche il porro e saltatelo in padella con i carciofi, in 3 cucchiai di olio, per 6-7'.
Pelate la patata e tagliatela a fettine molto sottili con la mandolina.
Scaldate il latte con la panna. In un'altra casseruola, rosolate lo scalogno affettato sottilmente con 40 g di burro e un pizzico di sale. Quando sfrigola, unite la farina, quindi versatevi il latte con la panna, tiepidi, mescolando. Portate a bollore sempre mescolando, poi spegnete (besciamella).
Foderate una pirofila ovale con le fettine di vitello, lasciandole debordare. Coprite la carne con uno strato di patate, uno di carciofi, uno di besciamella. Proseguite con altre fettine di carne, carciofi, besciamella, polpettine, patate, besciamella, carciofi e un ultimo strato di fettine di vitello, per coprire tutto.
Rimboccate verso l'interno le fettine debordanti e coprite con uno strato leggero di besciamella. Imburrate con burro morbido un foglio di alluminio e appoggiatelo sulla pirofila, quindi infornate a 175 °C per 40'. Fate poi raffreddare completamente il pasticcio.
Battete il tuorlo con un goccio di acqua; ritagliate nella pasta sfoglia un ovale, spennellatelo con il tuorlo lungo il bordo che andrà a contatto con la pirofila e coprite il pasticcio, sbordando all'esterno. Spennellate la sfoglia anche in superficie.
Utilizzate il resto della sfoglia per creare le decorazioni che applicherete sulla superficie; spennellatele, cospargete con granelli di sale grosso; incidete la copertura di sfoglia con tagli e buchi (anche decorativi) per evitare che si gonfi in cottura deformandosi e staccandosi. Infornate nuovamente il pasticcio a 180 °C per circa 40'. Servitelo accompagnando a piacere con verdure di stagione saltate in padella con una noce di burro.

Lo chef dice che la prima cottura del pasticcio si può fare anche il giorno prima. Una volta freddo, mettetelo in frigorifero. Toglietelo 2-3 ore prima di ultimare la preparazione. Copritelo con la sfoglia e infornatelo per la seconda cottura.

Crema al limone e frollini montati con fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

Frollini
- **75 g burro**
- **50 g farina 00**
- **50 g zucchero a velo**
- **40 g fecola di patate**
- **40 g farina di riso**
- **2 tuorli**
- **limone**
- **sale**

Crema
- **200 g latte di mandorla**
- **100 g panna**
- **70 g zucchero semolato**
- **4 tuorli**
- **farina di riso**
- **limone**
- **fragole**
- **menta fresca**

Frollini. Montate il burro morbido con lo zucchero a velo finché non sarà chiaro e spumoso. Incorporatevi i tuorli, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale e continuate a montare per 2-3'; aggiungete le farine e la fecola e amalgamate fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Raccoglietelo in una tasca da pasticciere e disponetelo in 8 dischi (circa 5 cm di diametro) su una teglia coperta con carta da forno. Infornate a 160 °C per 15' circa.
Crema. Scaldate il latte di mandorla con la panna e 35 g di zucchero; battete intanto i tuorli con altri 35 g di zucchero, amalgamatevi mezzo cucchiaio di farina di riso e la scorza grattugiata di un limone. Versate il latte bollente sui tuorli, filtrandolo. Mescolate e tornate sul fuoco; portate la crema a 85 °C, mescolando. Spegnete, fatela raffreddare per qualche minuto mescolando, poi lasciatela raffreddare completamente, coperta.
Lavate, mondate e tagliate a pezzetti le fragole (calcolatene 3-4 per persona). Lavate anche qualche foglia di menta.
Disponete i frollini in 8 coppe, copriteli con la crema e completate con le fragole e foglie di menta.

Testi Laura Forti
Styling e art work
Cristina Dal Ben
con Valeria Oneto

Per la tavola: piatti di ceramica con bordo decorato L'Abitare, calici e posate Alessi, tovaglia di lino Tessilarte, runner di lino, tovaglioli e sedie vintage Officine via Neera, decorazioni floreali Frida's. **Foto di apertura:** brocca Corrado Corradi, caraffa vino Bormioli Rocco. **Foto della pizza bianca:** vassoio vintage giallo e bicchieri Blitz Bovisa, brocca Officine via Neera, piatti Ikea, tagliere di ulivo High Tech, coltello con manico di legno Pott. **Foto delle tartellette:** piatto piano di ceramica J. Seignolles. **Foto delle uova in salsa:** piatto da portata Zara Home, grembiule di lino Society by Limonta. **Foto degli auguri:** ciotola di alluminio vintage Avinterni. **Foto del risotto:** pentola Le Creuset, piattino Zara Home, coltello Opinel, canovaccio Officine via Neera. **Foto del pasticcio in crosta:** teglia con supporto di acciaio Zanetto. **Foto della crema al limone:** coppa di vetro Blitz Bovisa. **Foto dei dolcetti pasquali:** piattino di vetro Zara Home.

Ringraziamo Antonella Previtali per la collaborazione.

DALLA SICILIA

Pupi cu l'ova per celebrare la Pasqua

Sono pani speciali, spesso addolciti con zucchero, che vengono cotti insieme a uova sode "abbracciate" dall'impasto: si preparano per festeggiare il giorno della resurrezione e si offrono in dono con rituali antichi, sospesi tra simbologie pagane e cristiane

TESTO LAURA FORTI   PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

SICILIA

La tradizione di preparare pani speciali con le uova per le festività pasquali è molto antica e molto diffusa in Sicilia. L'uovo ha sempre avuto un valore quasi soprannaturale nelle civiltà contadine, soprattutto come simbolo di vita e rinascita: i Romani, per esempio, seppellivano uova colorate di rosso nei campi per propiziare il raccolto. Con il cristianesimo, queste credenze sono state recepite, modificate, adattate.

Nei pupi siciliani, l'uovo è talvolta dipinto di rosso, per rappresentare la fertilità e la resurrezione, o secondo alcuni anche la sofferenza e la passione di Cristo. L'impasto dei pani è molto semplice, e non sempre arricchito di zucchero. Alcuni preparano grandi ciambelle con più di un uovo, altri piccole figure, che abbracciano le uova, generalmente con il guscio; a volte, tuttavia, si preferisce sgusciare le uova, in modo che possano essere mangiate insieme al pane.

I rituali connessi alla preparazione, alla "consegna" e al consumo di questi pani speciali sono infiniti e oscillano tra i riti sociali e quelli religiosi: per esempio, i pupi più ricchi, i più decorati e quelli con più uova sono riservati ai membri più importanti della famiglia; oppure, si dice, chi faceva visita per primo alla nonna dopo la messa di Pasqua aveva diritto di scegliere forma e dimensione del suo pupo. Spesso i pupi sono offerti come dono sull'altare, durante la messa.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo**

- **500 g farina più un po'**
- **250 g strutto**
- **150 g zucchero**
- **5 g lievito in polvere per dolci**
- **2 g bicarbonato**
- **11 uova**

1. Mettete a rassodare 8 uova, colorandole, se volete, di rosso.
2. Impastate farina, zucchero, strutto, lievito e bicarbonato con un po' di acqua. Unite 2 uova fresche e continuate a impastare, aggiungendo tutta l'acqua (in tutto 100 g) fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare per 1 ora.
3. Stendete la pasta a 3-4 mm di spessore, lavorando su un piano infarinato.
4. Ritagliate nella pasta le formine con tagliapasta o stampi di diverse forme.
5. Posizionate le uova sulle figurine, poi spennellate la pasta di uovo battuto, "fissate" le uova con le braccia degli omini o con strisce di pasta.
6. Decorate le figurine a piacere con codette colorate o palline di zucchero o zucchero in granella. Infornate i dolcetti a 160 °C per 15-20'. Sfornateli e lasciateli raffreddare prima di consumarli.

Lo chef dice che per colorare le uova si può procedere con i coloranti (sempre alimentari, in questo caso, visto che le uova sono a contatto con il biscotto), oppure si possono utilizzare alimenti ricchi di pigmenti: vedi rubrica pag. 124. Per ottenere risultati migliori, usate uova dal guscio bianco.

Foto e styling
Beatrice Prada

In crociera nel mediterraneo con i nostri chef

Gli chef de La Cucina Italiana **Clelia Carrara**, **Emanuele Frigerio** e **Giovanni Maggi**, con Samanta Cornaviera, appassionata di archeologia culinaria, salgono a bordo della nave completamente rinnovata ***New* Legend of the Seas** di Royal Caribbean per una crociera alla scoperta del Mediterraneo occidentale. A bordo un programma di iniziative ideate appositamente e riservate ai lettori de La Cucina Italiana e del settimanale Gente

Durante la navigazione si possono imparare i segreti di esperti chef, a bordo di una nave con servizi a cinque stelle

Vi piace cucinare e siete sempre alla ricerca di spunti per preparare nuove ricette? Potete scoprire nuove tecniche in crociera. Sette giorni di navigazione nel Mediterraneo, con tappe in cinque interessanti città, saranno arricchiti da stuzzicanti lezioni di cucina.

I lettori di **Gente** e de **La Cucina Italiana** l'8 giugno possono salpare da Civitavecchia (o il giorno successivo da Genova) alla scoperta di 5 città ricche di cultura e di divertimento. Da Genova si raggiunge Marsiglia, capitale europea della cultura 2013. Seguirà la visita a Barcellona, Palma di Maiorca, Valencia prima di tornare a Civitavecchia. Gli chef de **La Cucina Italiana** animeranno la crociera con lezioni di cucina che illustreranno stuzzicanti ricette per **happy hour** con gli amici, **golosi panini** e insegneranno l'arte dell'**apparecchiatura** e l'uso creativo di **frutta e verdura per decorare i piatti**. Con Samanta Cornaviera scopriranno le ricette storiche de La Cucina Italiana. Ai lettori, inoltre, un'ampia scelta di attività offerte dalla Legend of the Seas: 2 piscine, 6 idromassaggi, un solarium, Fitness Centre e spettacoli di intrattenimento per adulti e bambini.

GENTE LA CUCINA ITALIANA

OFFERTA RISERVATA AI NOSTRI LETTORI

Per maggiori dettagli sul pacchetto e sulle agenzie aderenti all'iniziativa visitare il sito: www.scuolacucinaitaliana.it

Costo a persona: a partire da euro 692 comprensivo di tasse, quote di servizio (mance), trattamento di pensione completa, alcune bevande.
In aggiunta euro 29 a persona per contributo assicurazione medico, bagaglio, annullamento.

Codice di prenotazione: GENTELCI13

Per informazioni e modalità di prenotazione consultare il sito www.royalcaribbean.it/gentelacucinaitaliana

In collaborazione con

“Le Torte degli angeli”. Così soffici, così gustose.

Hai gia’ provato le Torte degli angeli?

*Sorprendi i tuoi cari con le Torte degli angeli: torte dal gusto unico e dalla consistenza straordinariamente soffice e morbida, in goloso contrasto con la rustica croccantezza della superficie cosparsa di zucchero al velo. Tu aggiungi uova e panna da montare. Solo da **PANEANGELI**!*

Chi fa dolci il ciel l’aiuta.

Un'irresistibile dolcezza

Nerissimo, al latte, gianduia, bianco, perfino salato: tanti tipi di cioccolato che entrano nella preparazione di dessert caldi o freddi, croccanti o fondenti. Sei ricette che si sciolgono in bocca, sei momenti di sublime delizia

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO RICCARDO LETTIERI

Croccantino con frutta secca

Impegno: **FACILE** Persone: **10**
Tempo: **35 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

200 g cioccolato fondente al 70%
200 g mix di frutta secca (pistacchi, albicocche disidratate, nocciole, banana disidratata)
100 g muesli

Sminuzzate il mix di frutta secca.
Raccogliete in una ciotola capiente il mix di frutta con il muesli e mescolateli bene.
Fondete il cioccolato su un bagnomaria caldo ma non bollente, portandolo alla temperatura massima di 45 °C. È necessario il termometro a sonda.
Colate il cioccolato fuso sul misto di frutta secca e muesli e mescolate bene in modo che il cioccolato si distribuisca uniformemente (composto).
Versate il composto su un vassoio foderato di carta da forno e stendetelo livellandolo con una spatola; fate raffreddare per 1 ora circa (croccantino).
Dividete il croccantino in pezzetti e servite.

Lo chef dice che potete sostituire e dosare i tipi di frutta secondo il vostro gusto. Provate anche con noci, anacardi, uvetta, datteri e cornflakes.

Torta morbida con amarene in guscio friabile

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **2 ore e 30 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

- **380 g farina 00 più un po'**
- **250 g burro più un po'**
- **200 g cioccolato fondente al 70%**
- **200 g amarene sciroppate sgocciolate**
- **130 g zucchero semolato**
- **80 g zucchero a velo**
- **50 g farina di mandorle**
- **10 g farina di nocciole**
- **3 tuorli - 2 albumi - sale**

Sciogliete sul fuoco 100 g di burro in 200 g di acqua con un pizzico di sale e 50 g di zucchero semolato, poi versate tutto su 300 g di farina 00, raccolta in una ciotola; impastate fino a ottenere una pasta morbida; fatela intiepidire e poi mettetela a riposare in frigo per 1 ora (pasta per pasticci).

Montate 150 g di burro con lo zucchero a velo fino a ottenere una spuma. Montate in spuma anche i tuorli con 50 g di zucchero semolato e uniteli al burro montato (spuma al burro).

Mescolate 80 g di farina 00 con la farina di mandorle e la farina di nocciole (mix di farine).

Fondete il cioccolato e amalgamatelo con la spuma al burro e il mix di farine (composto).

Montate a neve gli albumi con 30 g di zucchero semolato e incorporateli delicatamente al composto, mescolando dal basso verso l'alto.

Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera (ø 19 cm, h 8 cm) e foderatelo con la pasta per pasticci, stesa a 3 mm di spessore. Distribuite sul fondo le amarene e versatevi sopra il composto.

Infornate a 180 °C. Dopo 40' coprite con un foglio di alluminio e proseguite nella cottura per altri 20'. Poi spegnete e lasciate in forno ancora per 10'. Sfornate, fate raffreddare e decorate a piacere con riccioli di cioccolato fondente.

Lo chef dice che, se non doveste trovare le farine di mandorle e nocciole, fate così: raccogliete nel bicchiere del frullatore 50 g di mandorle pelate e 10 g di nocciole pelate con 10 g di zucchero semolato, e frullate fino a ottenere una farina abbastanza fine.

LA RIVOLUZIONE DEL FONDENTE

Prima del 1879 il cioccolato era friabile, grezzo e amaro, pressato a mano negli stampi. Rodolphe Lindt, giovane pasticciere svizzero, aiutato dal fratello August, farmacista, riuscì a renderne la consistenza setosa, lucida e omogenea. Il segreto? L'aggiunta di burro di cacao alla massa e la miscelazione costante per 3 giorni e per 3 notti: i fratelli Lindt avevano inventato il concaggio. Il cioccolato, dolce e facile da plasmare, si scioglieva in bocca morbidamente. Fu per questo che Rodolphe lo definì *fondant*.

IN EDICOLA IL 27 MARZO

Non perdete il numero di aprile de *La Cucina Italiana*: in allegato, un libretto con 50 ricette di ogni difficoltà a base di cioccolato, una scuola filmata e tanti piccoli segreti per confezionare i dolci più golosi.

Tigelle calde con cioccolato e fave di cacao su crema di pere

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **20 circa**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2 ore e 45 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

- **1,2 kg** **6 pere**
- **500 g** **farina speciale per pizza croccante più un po'**
- **100 g** **latte**
- **50 g** **burro**
- **50 g** **zucchero**
- **12 g** **lievito di birra fresco**
- **2** **tuorli**
- **cioccolato fondente**
- **vino bianco secco**
- **fave di cacao - sale**

Raccogliete 250 g di farina in una ciotola, sbriciolatevi il lievito, poi stemperate con il latte e 150 g di acqua a temperatura ambiente: otterrete una pastella che lascerete lievitare per 2 ore coperta da un canovaccio umido (poolish).

Impastate il poolish con 250 g di farina, il burro fuso, un pizzico di sale e i tuorli. Formate delle palline di circa 45 g ciascuna. Lasciatele lievitare per altri 45' su un piano spolverizzato di farina, coperte con la pellicola.

Dividete le palline lievitate in due, stendete ogni metà in un disco. Mettete metà dei dischi in stampi da tartelletta (ø 10 cm), disponete al centro di ognuno 10 g di cioccolato tritato e un pizzico di fave di cacao sbriciolate e chiudete con gli altri dischi sigillando bene. Accomodate sopra un secondo stampo da tartelletta e infornate tutto a 180 °C per 15' circa (tigelle).

Pelate le pere, detorsolatele e tagliatele in spicchi; cuocetele in casseruola con 1 bicchiere di vino, 1 di acqua e lo zucchero per 17-20'. Frullate in crema.

Servite le tigelle calde con la crema di pere, completando a piacere con fave di cacao sbriciolate e cacao spolverizzato.

Soufflé moretto con lamponi

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo** **Vegetariana**

- **150 g latte**
- **125 g lamponi**
- **100 g cioccolato fondente al sale**
- **40 g burro più un po'**
- **30 g farina**
- **20 g maizena**
- **5 albumi**
- **4 tuorli**
- **zucchero**
- **Cognac**
- **sale**

Schiacciate i lamponi con 50 g di zucchero e lasciateli macerare per 1 ora. Poi distribuiteli sul fondo di 4 stampini (ø 8 cm, h 5 cm) imburrati e spolverizzati di zucchero.

Fondete a bagnomaria il cioccolato fondente al sale.

Mescolate la farina e la maizena e intridetele con il burro morbido; unite il composto nel latte caldo e mescolate velocemente con la frusta in modo che non si formino grumi. Portatelo sul fuoco per un paio di minuti, finché non comincia a rapprendersi.

Togliete dal fuoco e unite i tuorli, un cucchiaio di Cognac e il cioccolato fuso. Mescolate con la frusta e fate raffreddare il composto per 30' circa.

Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e 3 cucchiai di zucchero e incorporateli al composto. Versatelo nei 4 stampini e infornateli a 180 °C per 30'.

Sfornate i soufflé e serviteli immediatamente, decorando a piacere con lamponi freschi.

Bicchierini di cioccolato con mousse di cappuccino

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
più 3 ore e 50 minuti di raffreddamento

- **350 g cioccolato al latte**
- **200 g panna fresca**
- **100 g cioccolato fondente al 90%**
- **50 g latte**
- **3 tazzine di caffè espresso**
- **1 foglio di gelatina**
- **cacao**

Spezzettate finemente 300 g di cioccolato al latte e fondetelo su un bagnomaria caldo ma non bollente: controllate con il termometro a sonda che non superi i 45 °C. Poi unite il cioccolato fondente tritato finemente, spegnete il fuoco e mescolate con la spatola fino a quando non sarà perfettamente sciolto. Versatene un terzo sul piano di marmo e muovetelo con la spatola per farlo raffreddare: non appena inizia a rapprendersi, unitelo di nuovo al resto del cioccolato e mescolando con molta delicatezza controllate che la temperatura arrivi a 31 °C (cioccolato temperato).

Preparate un vassoio girato sottosopra, così che non ci siano bordi, coperto con un foglio di carta da forno.
Versate il cioccolato temperato in 6 stampini sfaccettati di silicone (h 5 cm). Fatelo aderire alle pareti così che ne siano perfettamente ricoperte. Fate sgocciolare l'eccesso di cioccolato e poi accomodate gli stampini a testa in giù sul vassoio che avete preparato. Dopo 40', con molta cautela, rifilate i bordi degli stampini usando un coltellino. Rimetteteli a testa in giù, lasciate riposare per altre 2 ore, infine sformate i bicchierini.
Mettete in ammollo un foglio di gelatina.
Fondete su un bagnomaria caldo il resto del cioccolato al latte con le 3 tazzine di caffè espresso e il latte, unite la gelatina ammollata e strizzata e mescolate fino a quando non si sarà perfettamente sciolta. Fate raffreddare a temperatura ambiente e quindi mettete in frigorifero per 30'. Incorporate poi 100 g di panna parzialmente montata, mescolate delicatamente e quando sarà ben incorporata finite di montare con le fruste fino alla consistenza desiderata (mousse di cappuccino).
Riempite i bicchierini con la mousse di cappuccino e metteteli in frigorifero per almeno 1 ora.
Completate i bicchierini con 100 g di panna parzialmente montata, disposta a mo' di schiuma del cappuccino, e con una spolverata di cacao.

Semifreddo ai tre cioccolati

Impegno: **MEDIO** Persone: **16**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 3 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

- **350 g panna fresca**
- **170 g zucchero**
- **100 g cioccolato gianduia**
- **100 g cioccolato fondente al 90%**
- **100 g cioccolato bianco**
- **80 g yogurt greco**
- **50 g albumi**
- **3 tuorli**
- **Grand Marnier**

Fondete separatamente a bagnomaria: il cioccolato gianduia con 50 g di panna; il cioccolato fondente al 90% con 2 cucchiai di Grand Marnier e 100 g di panna; il cioccolato bianco con lo yogurt greco.

Raccogliete i tuorli in una ciotola.

Montate gli albumi a neve ben ferma con 50 g di zucchero. A parte montate 200 g di panna.

Cuocete 120 g di zucchero con 80 g di acqua fino alla temperatura di 118 °C, poi unitelo a filo ai tuorli montando con le fruste fino a quando il composto non si sarà raffreddato; aggiungete infine la panna e gli albumi montati (composto).

Dividete il composto in 3 parti, incorporandolo delicatamente ai 3 cioccolati precedentemente fusi.

Versate sul fondo di 2 stampi a sezione triangolare foderati di carta da forno (triangolo isoscele: lato 8 cm, altezza 6 cm, lunghezza 28 cm) il composto al cioccolato bianco. Mettete in freezer per 10', poi, con un cucchiaio distribuitevi sopra una striscia di gianduia, per tutta la lunghezza dello stampo e, affiancata, un'altra striscia di composto di fondente. Per facilitare l'operazione usate una tasca da pasticciere munita di una grossa bocchetta liscia.

Lasciate riposare in freezer per 3 ore prima di servire.

Testi Angela Odone
Styling Beatrice Prada
Ciotola Easy Life Design, piatto fondo e piattini Potomak, fondo di pietra I.D. Company, quinta di legno sbiancato Costanza Algranti, tavolo di legno 100FA

Ringraziamo la Lindt per la fornitura di tutti i tipi di cioccolato

DALLA GRAN BRETAGNA

Hot cross buns, per il Venerdì Santo

Piccoli dolcetti lievitati, con uvetta e spezie, si preparano prima di Pasqua e simboleggiano la crocifissione: si dice che, appesi in cucina, proteggano dal fuoco, mantenendosi inalterati fino all'anno successivo

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Le leggende sull'origine di questi dolcetti si moltiplicano in Inghilterra: la più antica vorrebbe la loro nascita legata alla divinità sassone *Ostre* (da cui sarebbe derivato il termine *Easter*, Pasqua), festeggiata alla fine dell'inverno: la croce sui panini sarebbe simbolo dei quarti di luna. Il cristianesimo, poi, interpretò la croce come simbolo della crocifissione di Cristo, motivo per cui i *buns* si preparano il Venerdì Santo. I dolcetti divennero molto popolari tanto che, quando la Chiesa inglese tentò di vietarne il consumo, alla fine del Cinquecento, Elisabetta I diede il permesso di mangiarli durante particolari periodi dell'anno, tra cui appunto il Venerdì Santo: si dice che i *buns* preparati in questo giorno e appesi in cucina si mantengano senza ammuffire fino all'anno seguente, proteggendo dal fuoco.

Si racconta, poi, che nell'Ottocento una vedova preparò i *buns* per il figlio marinaio partito per mare e atteso di ritorno per il Venerdì Santo: il marinaio non tornò, e la vedova conservò il dolce fino all'anno successivo, quindi continuò a preparargliene uno nuovo ogni anno, aspettandolo. Alla morte della vedova, il suo cottage era pieno di *buns*: fu acquistato e trasformato in un pub (*The widow's son*, il figlio della vedova), dove ancora oggi si compie ogni anno il rituale di appendere al soffitto un dolcetto.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di lievitazione e riposo** **Vegetariana**

- **500 g farina Manitoba**
- **180 g latte più un po'**
- **60 g zucchero a velo**
- **50 g zucchero di canna**
- **50 g burro più un po'**
- **50 g uvetta**
- **15 g zucchero in granella**
- **10 g zucchero semolato**
- **7 g lievito di birra secco**
- **2 uova e 1 tuorlo**
- **1 cucchiaino di cannella**
- **1 chiodo di garofano pestato**
- **1 limone**
- **1 arancia**
- **1 pizzico di noce moscata**
- **sale**

1. Amalgamate la farina con lo zucchero di canna, semolato e in granella, le spezie, la scorza grattugiata di mezza arancia e di mezzo limone.
2-3. Versate nella farina il latte intiepidito nel quale avete sciolto il lievito. Unite le 2 uova, un pizzico di sale e il burro ammorbidito. Incominciate a lavorare l'impasto e, quando è già ben amalgamato, aggiungete anche l'uvetta. Lasciate lievitare l'impasto per 2 ore, finché non raddoppia di volume.
4. Dividete l'impasto in 12 parti uguali, fatene altrettante palline e lasciatele lievitare poggiate su un vassoio, coperte con un panno, per altri 30'.
5. Spennellate in superficie i panini con un tuorlo battuto con un po' di latte, poi fate una croce incidendo leggermente la superficie dei panini con un coltello imburrato. Infornateli a 200 °C per 15', abbassate a 180 °C e cuocete per altri 5'.
6. Sciogliete 60 g di zucchero a velo in un cucchiaio di latte, ottenendo una glassa consistente; disponetela con una tasca da pasticciere sopra le croci, lasciatela asciugare per 30-40' e servite.

Lo chef dice che la croce sui panini si può fare con la glassa di zucchero o anche solo incidendo semplicemente i panini con una lama: la lievitazione e la cottura faranno aprire i panini creando comunque una croce sulla superficie.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Tagliere blu 100FA

Zinco
un jolly della salute

In genere se ne parla poco, ma questo minerale è davvero un lavoratore instancabile. Entra nella costituzione di oltre 200 enzimi e svolge moltissime funzioni diverse, tutte vitali. Meglio quindi non rimanerne senza

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Certamente non raggiunge il pregio dell'oro e dell'argento in gioielleria, ma per il nostro organismo lo zinco può essere considerato un metallo tra i più preziosi. Anche se è presente in quantità piccolissime, è indispensabile infatti per la formazione dei tessuti corporei in fase di crescita e per la loro riparazione nell'arco di tutta la vita. Inoltre, garantisce la miglior risposta immunitaria e svolge anche un ruolo proprio nella digestione dei carboidrati e nel metabolismo del fosforo. Come se non bastasse, interviene nella produzione dell'acido nucleico, che è essenziale perché le cellule possano replicarsi producendo le proteine necessarie. Anche rispetto all'assorbimento delle vitamine, lo zinco gioca un ruolo positivo, così come è utile nei processi di cicatrizzazione e nell'assicurare il corretto funzionamento di tutte quelle sostanze (enzimi) che ci permettono di metabolizzare l'alcol. Dulcis in fundo, alcune ricerche (peraltro ancora da confermare pienamente) sembrano indicare che questo minerale aumenti la potenza sessuale negli uomini, intervenendo nei meccanismi ormonali a livello della prostata.

Come si vede, quello dello zinco è un "curriculum professionale" di tutto rispetto, che giustifica in parte la sua presenza in una quantità di integratori oggi molto di moda. Diciamo "in parte" perché se è indubbia l'utilità dello zinco è anche vero che la natura mette a disposizione una quantità di alimenti che permettono di farne scorta in modo naturale, senza dover di norma ricorrere a integrazioni costose e non sempre efficaci. Semmai, è utile preoccuparsi di creare le condizioni perché lo zinco introdotto ogni giorno con la dieta trovi le condizioni migliori per essere ben assimilato e utilizzato dall'organismo. In questo senso, è bene ricordare che il consumo di cereali integrali non arricchiti e un'eccessiva assunzione di caseina (attraverso latte e formaggio) possono ridurre la quantità di zinco presente nel nostro corpo, in quanto ne ostacolano l'assimilazione a livello intestinale. Anche alcuni farmaci, poi, possono provocare un deficit di zinco: i medicinali anti MAO, i corticosteroidi, i diuretici e altri. Di qui la necessità di aumentarne la presenza nella dieta, a maggior ragione se si è particolarmente golosi di latticini e cibi integrali, o se si prendono abitualmente farmaci dei tipi indicati.

LO ZINCO DENTRO DI NOI
Dove e quanto

Si trova soprattutto in ossa, denti, pelle, fegato, muscoli e capelli, ma queste riserve non sono facilmente utilizzabili, per cui una dieta ricca di zinco è la via migliore per mantenerne costante il livello nel sangue. Senza esagerare, però: più di 2 g in un giorno sono tossici: la dose necessaria al dì è 7 mg per le donne e 9 mg per gli uomini. Anche integrare costantemente con quantità inferiori può indurre una carenza di ferro e rame, elementi con i quali lo zinco compete nei processi di assorbimento.

GLI ALIMENTI SUPER

- In genere le fonti migliori di zinco sono di origine animale, anche perché nei vegetali si trovano spesso sostanze che tendono a ostacolarne l'assorbimento (prima tra tutte l'acido fitico). Sono quindi i vegetariani a dover prestare maggiore attenzione, anche se la scelta di prodotti buone fonti di zinco rimane ampia. Ai primi posti tra i campioni di zinco troviamo le ostriche fresche (un etto sgusciate arriva a dare 75 mg di zinco) e le vongole (21 mg).
- A parziale consolazione dei vegetariani, ottime fonti di zinco sono anche il germe di grano e la crusca (13-16 mg/100 g).
- Anche la frutta a guscio dà parecchio zinco: le noci brasiliane ne sono ricche (7 mg/100 g), ma anche le nocciole nostrane si difendono bene (3,5 mg/100 g).
- Fonti privilegiate nella dieta sono poi le carni rosse in genere (4,5-8,5 mg/100 g) mentre il pollo ne dà un pochino meno.
- Tornando ai vegetali, sono da tenere in considerazione i legumi (i piselli secchi ne danno ben 4 mg/100 g) e anche le arachidi e i ceci ne sono piuttosto ricchi.
- Infine, chi voglia rinunciare a carne e pesce senza adottare una dieta vegana, tenga presente che un bicchiere di latte fornisce circa 1 mg di zinco, e il tuorlo d'uovo ne è ancora più ricco.

Bruschetta con seppie, sardine e noci di Pecan

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

480 g 8 seppie pulite
120 g 4 fette di pane
100 g 8 sardine pulite
40 g noci di Pecan sgusciate
40 g olio extravergine di oliva
1/2 limone
aglio - germogli freschi

Cuocete le sardine aperte a libro in una padella con 20 g di olio, 1' per lato. Toglietele dalla padella e mettetevi le seppie: cuocetele per 2' a lato, bagnandole con il succo di mezzo limone, e toglietele.
Tostate le fette di pane nella stessa padella, aggiungendo altri 20 g di olio.
Sfregate il pane con l'aglio poi disponetevi sopra il pesce. Completate con le noci di Pecan, la scorza grattugiata del limone e i germogli freschi.

Una porzione di questa bruschetta garantisce quasi completamente il fabbisogno giornaliero di zinco. La sua composizione la rende anche decisamente ricca di proteine pregiate e di grassi buoni (in gran parte polinsaturi e omega 3), con un discreto apporto anche di carboidrati. Potrebbe essere ideale per un leggero pranzo, completato solo da una bella macedonia di frutta.

A porzione
Zinco 6 mg
Kcal 366
Proteine 25 g
Grassi 20 g
Zuccheri 22 g

Gnocchi di semolino e ceci con ragù di agnello

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

500 g latte parzialmente scremato
300 g carne trita di agnello
100 g semolino - **100 g** cipolla rossa
100 g vino rosso - **40 g** grana
30 g olio extravergine di oliva
20 g farina di ceci
timo - sale - noce moscata

Rosolate la carne in una padella con 20 g di olio e la cipolla tritata per 3-4', sfumate con il vino, bagnate con un mestolo di acqua e profumate con un rametto di timo. Coprite e cuocete per circa 1 ora, unendo ogni tanto un po' di acqua (ragù).
Scaldate il latte con un pizzico di sale. Al bollore, versate le farine mescolando; cuocete per 2-3', ottenendo una polentina.
Aggiungete, fuori dal fuoco, il grana grattugiato e un pizzico di noce moscata; versate la polentina su un foglio di pellicola e chiudetelo a salame. Lasciatela in frigo per 30'; tagliatela a fette (gnocchi).
Ungete di olio gli gnocchi e arrostiteli in padella. Serviteli con il ragù e timo.

Un piatto unico interessante per il mix proteico che realizza combinando cereali, legumi e carne d'agnello, tutte anche buone fonti di zinco. La parte grassa non è esagerata, mentre l'apporto di carboidrati raggiungerà il livello ideale con un gelato a base di frutta in conclusione del menu.

A porzione
Zinco 4 mg
Kcal 394
Proteine 27 g
Grassi 19 g
Zuccheri 30 g

A porzione
Zinco 4 mg
Kcal 565
Proteine 17 g
Grassi 28 g
Zuccheri 64 g

A porzione
Zinco 13 mg
Kcal 525
Proteine 45 g
Grassi 30 g
Zuccheri 19 g

Fegato di vitello e purè di fagioli rossi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

480 g fegato di vitello
400 g fagioli rossi lessati
200 g provolone calabrese
40 g olio - 40 g senape
farina - salvia - sale

Versate i fagioli con la loro acqua in una casseruola e portateli a bollore. Scolateli e frullateli con il provolone grattugiato, ottenendo un purè. Regolate la densità aggiungendo se serve acqua di cottura.
Affettate il fegato, infarinatelo leggermente, cuocetelo in padella in un velo di olio per 1' per lato e salate.
Servite il fegato con il purè di fagioli e la senape, stemperata in poca acqua, completando con 2 foglie di salvia.

Il contenuto di zinco molto elevato è merito soprattutto di fegato e legumi. Gli stessi ingredienti che rendono il piatto una bomba proteica perfetta anche per chi fa sport, da completare con i carboidrati di una pasta o di un riso con verdure.

Riso con piselli, alici e arachidi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

250 g riso Carnaroli
80 g burro - 80 g grana grattugiato
80 g alici fresche - 40 g zucchero
40 g arachidi sgusciate e tostate
40 g piselli sgranati - 1 lime
aceto - sale - pepe

Marinate le alici con il succo di lime, sale e pepe, per 30'.
Scaldate lo zucchero con 10 g di acqua; quando comincia a sciogliersi, unite le arachidi e mescolate finché si ricoprono di zucchero, "brinandosi".
Tostate il riso in una casseruola, senza grassi. Bagnatelo con un mestolo di acqua bollente salata e portatelo poi a cottura aggiungendo acqua poco per volta (circa 750 g), in 15-18'. Mantecate con burro e grana e uno spruzzo di aceto.
Servite il riso con i piselli appena lessati e scolati, le alici, e completate con le arachidi e filetti di scorza di lime.

Completezza ed equilibrio rendono perfetto questo piatto unico. Le proteine presenti in buona quantità sono anche nobili nel contenuto di aminoacidi; elevata anche la qualità della frazione grassa. La maggior parte delle calorie proviene dai carboidrati, così che per completare il pasto potrà bastare della verdura cruda.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti e pentola
Studio Ernan
per Galateo&friends

Tacchino, crema di fagioli verdi e scalogno all'aceto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 12 ore di ammollo**
Senza glutine

480 g 4 tranci di fesa di tacchino
100 g fagioli verdi secchi
100 g scalogni
50 g olio extravergine di oliva
20 g aceto di vino rosso
10 g zucchero - 8 g rafano fresco
sale - pepe

Ammollate i fagioli in acqua per 12 ore. Sciacquateli e lessateli in acqua per 40'.
Affettate gli scalogni, stufateli in una casseruola con 10 g di olio e un pizzico di sale per 3-4', unite lo zucchero, mescolate e cuocete per altri 3', infine unite l'aceto e spegnete dopo altri 2-3'.
Scolate i fagioli, frullateli con 30 g di olio, 2 pizzichi di sale, pepe e un mestolo di acqua, fino a ottenere una crema.
Grigliate il tacchino appena unto di olio per 5' da un lato e 2' dall'altro.
Servite la carne con la crema, lo scalogno, completando con rafano grattugiato.

Un ottimo apporto proteico e un buon contenuto di zinco, dato dal tacchino e dai fagioli. Per il basso contenuto di grassi, si potrà inserire in un menu tradizionale dopo un primo amidaceo (pasta o riso con sugo di verdure), preferibilmente aprendo con verdura cruda.

A porzione
Zinco 2 mg
Kcal 362
Proteine 34 g
Grassi 17 g
Zuccheri 19 g

Dolce di pistacchi con gelato ai cannellini

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

225 g zucchero
185 g pistacchi sgusciati e pelati
185 g burro più un po'
100 g cannellini sgocciolati
6 albumi - 4 tuorli
latte - dragoncello
farina per lo stampo

Portate a bollore 300 g di latte con un ciuffo di dragoncello e 40 g di zucchero. Togliete il dragoncello e frullate il latte con i cannellini. Filtrate, fate intiepidire e mantecate nella gelatiera.
Frullate i pistacchi ottenendo una farina.
Lavorate il burro ammorbidito con 120 g di zucchero; unite i tuorli e la farina di pistacchi. Montate gli albumi, unendo 65 g di zucchero, poi incorporateli ai tuorli poco per volta.
Versate il composto ottenuto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 22 cm), infornate a 160 °C per 30-35'; servite con il gelato ai cannellini.

L'utilizzo dei cannellini per il gelato migliora la quantità di zinco già presente nei pistacchi. La frazione grassa, piuttosto elevata, rende questo dolce perfetto come merenda pomeridiana.

A porzione
Zinco 2 mg
Kcal 465
Proteine 8 g
Grassi 35 g
Zuccheri 32 g

LA RICETTA DELLO CHEF

PAOLO CASANOVA

Fantasia e progettualità, passione e divertimento: sono questi gli ingredienti fondamentali con cui Paolo inventa i suoi piatti. Perché in cucina si può giocare con forme e concetti, pur senza rinunciare a un profondo rispetto per il cibo

DOPOLAVORO BICOCCA

L'ambiente giovanile e colorato, dagli arredi variopinti firmati Moroso, dispone di un'ampia sala ristorante all'interno del polo creativo dell'HangarBicocca, nato dalla riconversione di un vasto stabilimento industriale. In cucina lo chef Paolo Casanova con una squadra sempre in evoluzione; in sala il maître e sommelier Giacomo Gironi.

Via Chiese 2, Milano
www.hangarbicocca.org

"Due fette di sostanza", "La gallina è un animale intelligente", "La terra dà sempre buoni frutti"... Non sono titoli di romanzi, bensì i nomi di alcuni tra i piatti inventati da Paolo Casanova, in versione *rubitt* (anche se in carta figurano pure piatti di "misura" normale): *rubitt* in milanese significa letteralmente piccola cosa, con una sfumatura di preziosità. Trasposto in cucina, è un assaggino di gusto, una miniatura, la versione lombarda dei *cicheti* veneti, o delle *tapas* spagnole, per intenderci. In questo caso, però, la fantasia di Paolo trasforma questi assaggi in curiosi e divertenti progetti gastronomici, che a volte sono "solo" riduzioni in piccolo di piatti noti (mini hamburger, mini hot dog, mini kebap...), altre volte veri e propri concetti, in versione edibile; spesso figurano in menu creazioni ispirate alle opere degli artisti che espongono negli spazi attigui. Negli intenti dello chef c'è, poi, anche il desiderio di mantenere il prezzo contenuto, per permettere anche ai più giovani di concedersi assaggi di buona cucina. Così, al Dopolavoro, si possono gustare arte, alta cucina, concetti gastronomici, divertimenti in piatti (e prezzi) miniaturizzati.

Panna cotta di caviale con yogurt greco e salmerino

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 6 ore di riposo**

250 g panna
170 g 1 filetto di salmerino
100 g caviale (o uova di lompo)
2,5 g gelatina in fogli
zucchero di canna
yogurt greco
sale

Pulite il filetto di salmerino, spinatelo; cospargetelo, sopra e sotto, con 50 g di zucchero di canna e 50 g di sale miscelati in modo che sia completamente coperto. Lasciatelo marinare per 2 ore e mezzo, coperto con la pellicola in frigorifero.
Versate la panna in una casseruolina e portatela quasi a ebollizione (80-90 °C).
Ammollate la gelatina in acqua fredda; scolatela e strizzatela, quindi unitela alla panna calda e mescolate. Lasciatela intiepidire quindi unite 80 g di caviale.
Frullate tutto con il mixer a immersione. Filtrate la panna più volte in modo da eliminare la schiuma che si forma frullandola. Versatela negli stampi (noi abbiamo utilizzato dei bicchieri) e fateli rassodare in frigorifero per 4-6 ore.
Sciacquate il salmerino dalla marinata e affettatelo molto sottilmente con un coltello ben affilato.
Disponete le fettine di carpaccio sulla panna cotta quindi completate con un cucchiaino di yogurt greco e uno di caviale.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto, bicchiere e cucchiaino Alessi

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 0270642418

UN CLASSICO DA BRESCIA

Per questi spiedini mi sono ispirata allo "spiedo bresciano", una ricetta della tradizione. Non potendo cucinare sullo spiedo nel camino, ho provato a inventare una versione "da appartamento" che ne ricordasse comunque il sapore e il profumo, molto particolari.

Spiedi bresciani a modo mio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

350 g 4 costine
160 g 4 fettine di coppa
150 g un pezzo di lardo
80 g burro - 15 g pangrattato
4 patate medie - 4 ali di pollo
salvia fresca ed essiccata
olio extravergine - sale

Mescolate il pangrattato con un cucchiaio di sale e un cucchiaino di salvia essiccata (pane aromatico).
Disponete 1-2 foglie di salvia su ogni fettina di coppa e arrotolatele a involtino.
Tagliate il lardo in 12 pezzetti; infilzate sugli spiedi prima la costina, poi una foglia di salvia, un pezzetto di lardo, l'ala di pollo, salvia, lardo, salvia, involtino, salvia, lardo. Ripetete l'operazione per gli altri tre spiedi.
Disponete gli spiedi su una teglia da forno e infornate a 200 °C per 5' a lato.
Cospargete gli spiedi con il pane aromatico; sciogliete il burro in un pentolino con 5 cucchiai di olio e spennellate abbondantemente gli spiedi; infornateli per altri 15', girateli, spennellateli ancora, abbassate il forno a 180 °C e cuocete per altri 15'.
Tagliate intanto a fette tonde e spesse le patate; cospargete nuovamente gli spiedini con il pane aromatico e spennellateli con il condimento, unite le patate nella teglia e infornate di nuovo per altri 30', girando gli spiedi (e le patate) e spennellandoli a metà cottura.
Servite gli spiedi con le patate e polenta a piacere, irrorando tutto con il sughino.

MARIARITA ROSA

Cucinare è un'attività radicata nel nostro DNA: tutti in famiglia hanno sempre apprezzato i buoni sapori. Le ricette sono argomento di chiacchiere tra amici e colleghi, ma soprattutto oggetto di cene, sperimentazioni e condivisioni.

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

LE MERINGHE

FRIABILI DELIZIE

A caldo o a freddo, al modo italiano, francese o svizzero. Ecco svelati i segreti per trasformare, come per magia, albume e zucchero in piccole nuvole di dolcezza. Da gustare da sole o come base di golose preparazioni

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Albume Non deve essere freddo di frigo e non deve avere macchie o imperfezioni che potrebbero compromettere la formazione della schiuma. Ha un alto potere schiumogeno, cioè riesce a incorporare aria aumentando il proprio volume fino a otto volte; inizialmente si formano delle bolle grosse (sono le proteine che inglobano aria); poi, via via che si monta, esse si ridurranno sempre più, rendendo la schiuma ben ferma. Quando la schiuma forma ciuffi consistenti bisogna smettere di montare. Se la frullatura è troppo breve le bolle si rompono, se si prolunga troppo le proteine perdono la capacità di trattenere i liquidi.
Zucchero semolato In commercio potete trovarlo in cristalli di diverse grandezze. Nelle preparazioni a freddo è meglio usare quelli più fini perché si sciolgono più rapidamente.
Cottura Le meringhe si infornano a basse temperature per un tempo prolungato, in modo da fare evaporare l'umidità. Temperature e tempi variano secondo le dimensioni, la consistenza e i colori che si vogliono ottenere: 60-80 °C per 2-4 ore per mantenere il bianco, 110 °C per 60-90' per dorarle leggermente fuori e mantenerle morbide all'interno.

PER MONTARE E DISTRIBUIRE LA MERINGA

FRUSTA A MANO
Per lavorare solo piccole quantità di albume: l'aggiunta dello zucchero rende il composto più pesante e quindi più difficile da montare manualmente.

FRUSTE ELETTRICHE
Adatte a montare quantità modeste di albume, sono perfette da usare sul fuoco per le lavorazioni a bagnomaria.

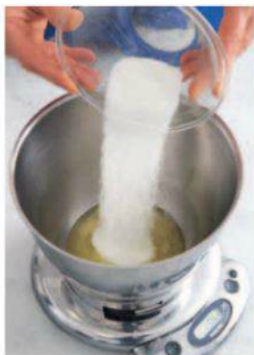
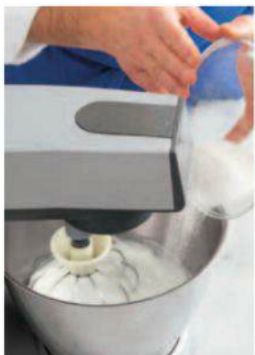
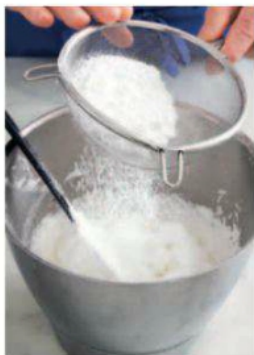
IMPASTATRICE
Monta a lungo grandi quantità di albume. Grazie alla dimensione della ciotola, alla potenza del motore e alla frusta a gomitolo con movimento planetario è l'ideale per ottenere una meringa perfetta.

TASCA DA PASTICCIERE
È un sacchetto di forma conica di tela oppure di plastica usa e getta. Abbinato alle diverse bocchette, lisce o seghettate, è indispensabile per dare forma alla meringa.

Meringa classica a freddo

Montate con l'impastatrice 100 g di albume con un pizzico di sale e poco succo di limone a media velocità. Dopo 6' aggiungete 200 g di zucchero semolato, un cucchiaio alla volta. Non unitene di nuovo fino a quando il precedente non si sarà sciolto: ci vorranno almeno 15-20 secondi a cucchiaio. Dopo 30-45' il composto dovrà essere spumoso, leggero ma sodo: sollevando la frusta si dovranno formare delle punte. Foderate una placca con un foglio di carta da forno e fissatelo con 4 ciuffetti di meringa a mo' di colla.

Distribuite la meringa con una tasca da pasticciere con bocchetta liscia in forme a piacere. Potete fare dei dischi con un movimento spiraliforme partendo dal centro: saranno la base per una meringata o un semifreddo. I ciuffi si possono glassare con cioccolato o sbriciolare nella farcia della meringata. Cuocete come indicato nell'introduzione.

Meringa francese a freddo

Raccogliete nella ciotola dell'impastatrice 100 g di albume con un pizzico di sale e 60 g di zucchero semolato.

Montate per 20', poi unite 0 g di zucchero semolato, un poco alla volta. Continuate a montare finché la meringa non sarà soffice e lucida. Infine aggiungete 0 g di zucchero a velo setacciato e completate incorporandolo a mano con una spatola. Fate questa operazione con cautela per non smontare il composto. Formate degli spumini sulla carta da forno con la tasca da pasticciere oppure semplicemente con un cucchiaio. Spolverizzateli di zucchero a velo: serve per aiutare ad asciugare l'umidità, riducendo così leggermente il tempo di cottura, e a formare una crosticina croccante in superficie. Cuocete come indicato nell'introduzione.

Meringa italiana a caldo

Cuocete in un pentolino 160 g di zucchero semolato con 50 g di acqua portandolo fino a 11 -121 C. Togliete il pentolino dal fuoco quando il termometro segnerà 116-11 C: la temperatura salirà ancora di qualche grado, ma non andrà oltre quella richiesta. Versate lo zucchero cotto a filo sugli albumi già leggermente montati mentre la frusta è in movimento. Continuate a montare fino a quando la meringa non si sarà raffreddata del tutto e non sarà lucida e gonfia. Ci vorranno almeno 20' la lavorazione sarà completata quando, sollevando la frusta, la massa resterà compatta. Potete usare questo composto per preparare piccole meringhe o per glassare.

Piccole meringhe Distribuite la meringa sulla placca in forme a piacere ciuffi, S o cestini, adatti per contenere un semifreddo infornatele seguendo le indicazioni dell'introduzione.

Potete infornare le meringhe anche in più strati, in forme e misure diverse. La cottura è un'asciugatura a temperatura ridotta, quindi non si rischia di bruciarle. Per far uscire l'umidità in eccesso ogni tanto aprite lo sportello del forno. Il vantaggio della meringa italiana è che gli albumi sono già cotti, avendoli montati con lo zucchero a 11   121 C.

Torte glassate Essendo già cotta, questa meringa è perfetta anche per glassare torte, semifreddi o zuccotti: va semplicemente spatolata oppure distribuita con una tasca da pasticciere in superficie. Basterà poi passare la torta nel forno a 250 C per pochi minuti, il tempo necessario a farla dorare in superficie.

Il segreto
Per una perfetta e precisa doratura potete anche usare un cannello per caramellare. Serve a indirizzare il calore nei punti desiderati, creando anche motivi gra ci.

Meringa svizzera a caldo

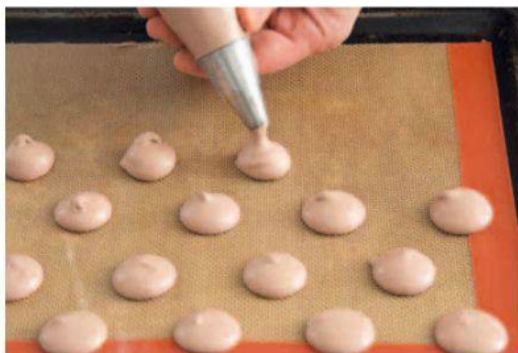
Portate a ebollizione una casseruola di acqua, poi spegnete e accomodatevi sopra una ciotola con 100 g di zucchero semolato, 100 g di albume, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone. Montate con le fruste elettriche e, controllando con il termometro a sonda, togliete la ciotola dal bagnomaria quando la temperatura della meringa sarà di 60 C. Continuate a montare fino a che non sarà fredda, poi unite 100 g di zucchero a velo setacciato mescolando con la spatola.

Colorare

Cuocete 100 g di lamponi con 100 g di zucchero semolato e 50 g di acqua e dopo 3' di bollore spegnete e setacciate riportate sul fuoco fino alla temperatura di 11   C e colate a filo sulla meringa mentre la montate. In alternativa potete usare sciroppi fragola, menta... o coloranti alimentari da aggiungere allo zucchero cotto prima di colarlo sugli albumi.

Macaron

Preparate una meringa italiana cuocendo 300 g di zucchero semolato con   0 g di acqua, poi colatelo su 300 g di albume già un po' montato con un pizzico di sale. Setacciate 300 g di farina di mandorle con 300 g di zucchero a velo e distribuiteli equamente in 3 ciotole. In una unite 50 g di crema di pistacchi e 35 g di albume non montato; nella seconda unite 5 g di cacao setacciato, 25 g di crema di nocciole e 35 g di albume non montato; nella terza ciotola 50 g di sciroppo di lampone e 35 g di albume non montato. Mescolate bene in modo che i 3 composti siano perfettamente omogenei. Incorporate in ognuno dei 3 composti 1/3 della meringa.

Mescolate con la spatola fino a quando i 3 composti non risulteranno densi ma soffici. Sollevando la spatola si dovrà formare un nastro. Raccogliete i 3 composti in 3 tasche da pasticciere con la bocchetta liscia (2,5 cm) e distribuiteli su un tappetino di silicone oppure su carta da forno in piccoli ciuffi distanti l'uno dall'altro almeno 3 cm.

Poi lasciateli riposare per 30' in modo che si assestino allargandosi leggermente. Infornateli infine a 150 C per 20'. Cuocete una sola placca per volta e ogni 5' aprite lo sportello per 5 secondi per far uscire l'umidità. Accoppiate due macaron farcendoli con una crema di burro profumata al limone o al lampone oppure con una ganache al cioccolato.

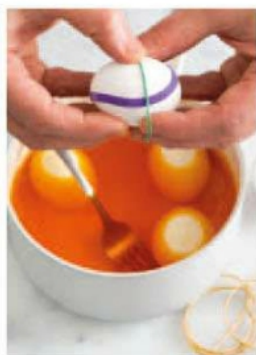
Testi Angela Odone
Impastatrice Kenwood, termometro a sonda TFA

Colorare le uova
con effetti speciali

L'importante è che il guscio sia bianco. Poi, utilizzando ingredienti naturali, dallo zafferano al caffè, o coloranti alimentari, si possono ottenere le tonalità desiderate. Con due piccoli accorgimenti: aceto, per fissare meglio la tinta. E qualche elastico, per creare una divertente decorazione

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Le uova più indicate da colorare sono quelle con il guscio bianco. Potete usare, poi, coloranti alimentari oppure ingredienti naturali come lo zafferano, la curcuma, le bucce della cipolla dorata o rossa, le barbabietole, la polvere di caffè oppure il tè. Se utilizzate i coloranti, basta diluirli in acqua. Con gli ingredienti naturali bisogna preparare un decotto, facendoli bollire in acqua per circa 10': più aumenta la quantità rispetto all'acqua più sarà carico il colore.

Aggiungete qualche cucchiaio di aceto al liquido preparato con i colori artificiali o a quello ottenuto con ingredienti naturali, per rendere i colori più brillanti. L'aceto aiuta anche a fissare i colori sul guscio.

Per ottenere effetti particolari (per esempio strisce) potete "mascherare" le uova con elastici di varie dimensioni, o con nastro adesivo. Oppure, avvolgetele in garza o stoffe stropicciate e legate a caramella, per ottenere una marezzatura. Se le immergete solo parzialmente otterrete un effetto bicolore.

Cuocete le uova nel liquido colorato partendo da freddo e calcolate circa 6' dal bollore. Togliete la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare completamente le uova nel liquido, in modo che i colori si fissino meglio.

Per una colorazione nocciola e leggermente puntinata potete utilizzare un cucchiaio di polvere di caffè, da mettere direttamente nell'acqua insieme alle uova. Oppure, preparate un tè con 2 bustine e poi procedete come con gli altri colori. Con il tè e il caffè non mettete l'aceto.

Le uova si possono colorare anche dopo la cottura: rassodatele nel modo tradizionale, senza aceto. Appena scolate, ancora calde, immergetele nel liquido colorato, con l'aceto, e lasciatele in infusione per il tempo necessario al grado di colorazione desiderato.

Se non dovete consumarle (o maneggiarle troppo con il rischio di romperle), potete colorare le uova da crude: i colori si fissano meglio e più in fretta, perché il guscio è più poroso. Otterrete un risultato molto brillante. Potete anche cuocerle dopo per mangiarle, tenendo conto che i colori si diluiranno nell'acqua.

IL FORNO INTELLIGENTE PER RISULTATI D'ECCELLENZA

Display a colori e 46 programmi automatici per un utilizzo facile e immediato.

Un forno innovativo che coniuga prestazioni all'avanguardia con la massima intuitività funzionale. Il nuovo SFP140 è caratterizzato dal display EasyGuide, con icone a colori che raffigurano le immagini stilizzate dei cibi e delle varie opzioni cottura. Il sistema Touch Control permette di selezionare immediatamente i programmi e le diverse funzioni, per utilizzare il forno in modo semplice e intuitivo.

TECNOLOGIA FUNZIONALE

La progettazione all'avanguardia Smeg rende il forno SFP140 un elettrodomestico altamente performante, dotato di ben **46 programmi** automatici. Grazie ad essi, gestibili con immediatezza attraverso il display EasyGuide, anche i meno esperti in cucina possono ottenere ottimi risultati: basta scegliere il tipo di alimento, il peso e il grado di cottura desiderato, e il forno imposterà da solo i parametri corretti per un risultato da chef. Per garantire sempre la massima comodità di utilizzo, i programmi automatici sono flessibili e lasciano comunque la possibilità di intervenire in ogni momento, modificando la temperatura, la durata o gli altri parametri di cottura.
Ai cuochi più esperti, Smeg offre invece la possibilità di programmare **10 ricette personalizzate**. Con il forno SFP140 è possibile infatti memorizzare i piatti preferiti o più frequenti, impostando i criteri di cottura già sperimentati con successo. Sarà sufficiente quindi selezionare la ricetta personalizzata per attivare la cottura nel modo previsto.

Oltre alle funzioni più usuali, quali lo scongelamento, il mantenimento calore e la lievitazione, il forno SFP140 ne prevede altre speciali, per soddisfare le esigenze differenti. La **Sterilizzazione** ad esempio permette di igienizzare biberon o vasetti per conserve. La funzione di **Cottura a bassa temperatura**, invece, utilizza valori inferiori rispetto alla media per esaltare gli alimenti, accontentando in tal modo i gourmand e i palati particolarmente esigenti.

TANTO SPAZIO PER CUCINARE. RISPARMIANDO.

Il forno Smeg SFP140 è dotato di una cavità da 72 litri per una **capienza maggiore** del 35% rispetto ai modelli tradizionali. Permette quindi la massima flessibilità nella gestione degli spazi, con **5 livelli di cottura** che consentono di cucinare contemporaneamente pietanze differenti con un notevole risparmio di tempo ed energia.

L'ampia disponibilità di spazio è ottimizzata da un consumo effettivo ridotto del 20% rispetto alla classe A, risultato ottenuto dalla ricerca Smeg da sempre impegnata nella salvaguardia dell'ambiente e nella limitazione del dispendio energetico.

Il display EasyGuide con icone a colori visualizza programmi e opzioni di cottura per una impostazione intuitiva e immediata, grazie al sistema Touch Control.

Il forno è completabile con guide telescopiche per introdurre ed estrarre completamente le bacinelle con maggiore praticità e sicurezza.

Il nuovo SFP140 è attento anche alla facilità di pulizia: dispone infatti della pratica funzione **Pirolisi** e di uno smalto interno **Ever Clean**, che riduce l'aderenza dei grassi di cottura agevolando la rimozione dello sporco.

Il nuovo forno Smeg coniuga il massimo comfort di utilizzo, performance all'avanguardia e un'estetica caratterizzante per chi ricerca la massima funzionalità e considera un valore aggiunto l'attenta e minuziosa ricerca formale.

SFP140: tecnologie intuitive e design essenziale, per cucinare con facilità le vostre ricette di Pasqua.

Per maggiori informazioni:
Showroom Smeg Corso Monforte, 30/3 20122 Milano
Tel. 02 76004848 e-mail: smegmilano@tesec.it
www.smeg.it

LA DELIZIA

Ingredienti per 12 persone

Marzapane bianco g 800 - un vasetto di marmellata di albicocche - un uovo – Maraschino.
Per il Pan di Spagna: farina g 150 - zucchero g 150 - 4 uova - vanillina – sale.

Tempo: 1 ora più l'essiccazione

Preparazione

Per preparare il Pan di Spagna, mescolate i tuorli con metà dello zucchero poi uniteli delicatamente agli albumi già montati a neve con un pizzico di sale, senza farli smontare. Incorporate l'altra metà dello zucchero, la farina e la vanillina. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera con diametro di 24 cm, versatevi il composto e cuocete in forno caldo a 180°C per 35-40 minuti.
Lasciate che si raffreddi, aprite lo stampo e tagliate il pan di Spagna in tre strati orizzontali, pennellateli di Maraschino e spalmateli con la marmellata di albicocche. Ricomponete la torta. Spezzettate il marzapane e aggiungetevi poco alla volta g 110 di Maraschino, lavorandolo in modo che si trasformi in un composto cremoso. Raccogliete il marzapane nella tasca da dolci e decorate la torta con larghe strisce. Lasciatela riposare 24 ore in luogo fresco e ventilato per far essiccare il marzapane. Pennellate infine la torta con l'uovo sbattuto e passatela al grill solo per il tempo necessario a rendere la superficie lucida e leggermente brunita. La torta Delizia è finalmente pronta per essere servita!

SPECCHIO DELLE MIE BRAME, SONO IO IL CUOCO PIU' BRAVO DEL REAME?

Sei tu.
Perché usi gli strumenti giusti.
I coltelli Sanelli nascono dalla passione, e da 150 anni di esperienza.
Non promettono magie, ma il loro taglio ti permetterà di raggiungere risultati eccellenti.
Che tu sia uno chef affermato, una cuoca di talento, o un apprendista stregone.

COLTELLERIE SANELLI spa
Premana - Lecco - Italia
Tel. 0341361368
www.sanelli.com

Progettati e realizzati completamente in Italia

i piaceri

marzo 2013

foto Stefano Amantini

Contiene solfiti: mi farà male?

L'anidride solforosa protegge il vino dai batteri, ma oltre una certa quantità dà il mal di testa e diventa tossica. Alcuni produttori ne usano poca, altri hanno imparato a farne a meno. E, a quanto pare, la differenza si sente

TESTO SAMUEL COGLIATI

"Contiene solfiti". Da qualche anno, e precisamente dalla commercializzazione della vendemmia 2004, le etichette di vino danno una notizia in più. A dire il vero, una scarna, nuova informazione tra le poche (e poco utili) fornite dai produttori del nettare di Bacco. Obbligatorio è indicare la quantità contenuta nella bottiglia, il titolo alcolico e il nome del produttore. Poiché quest'ultimo può non essere il viticoltore, né talvolta il vinificatore, ma anche solo l'imbottigliatore, e preso atto che il volume alcolico ha poco a che fare con qualità, le menzioni legali sono davvero risibili. In compenso, passa sotto silenzio un gran numero di componenti e di trattamenti che si rivelano determinanti per la bontà e la salubrità di questa bevanda, frutto di una lunga e complessa elaborazione.

Con l'ultima voce che si è aggiunta in etichetta, i solfiti, il legislatore ha usato la stessa mano leggera. E più o meno la stessa logica. Non potendo più esimersi dall'obbligo di indicare la presenza di queste sostanze, alle quali troppi consumatori manifestano allergia o intolleranza, ha fatto una scelta al ribasso. Nemmeno i produttori di sigarette avevano sperato tanta elasticità per nicotina e catrame. In realtà, la tossicità dei solfiti, sostanze chimiche con funzione antibatterica, antisettica e stabilizzante, varia moltissimo in base alla quantità impiegata. Un vino bianco che ne contiene 20 mg/litro, e uno con 150 non producono evidentemente lo stesso effetto sull'organismo. Entrambi però rispettano la normativa, e non sono tenuti a riportarne la quantità in etichetta. Tra i primi grandi produttori a scegliere, volontariamente, di evidenziare la quantità precisa, c'è Ca' del Bosco, che nel 2012 ha lanciato la sua Vintage Collection (bollicine dell'annata 2008), dichiarando in etichetta 50 mg/litro.

Ma cosa sono queste sostanze? Utilizzati da lungo tempo nel processo di vinificazione, i solfiti sono essenzialmente anidride solforosa (SO_2) o metabisolfito di potassio. Si addizionano alle uve, al mosto o al vino in varie forme (gassosa, in polvere). Il loro scopo è di evitare deviazioni batteriche,

In queste pagine
Due momenti della vita di una bottiglia: l'applicazione delle capsule e la scelta al supermercato. In etichetta oggi viene evidenziata la presenza di solfiti, ma non la quantità.

ossidazioni e altre alterazioni della struttura e del gusto del vino. Inoltre, lo rendono più longevo, perché lo "imbalsamano", rallentandone la trasformazione. A fronte di questi effetti positivi sul prodotto, i solfiti nell'organismo umano rivelano la loro tossicità dando vari effetti indesiderati, i più diffusi dei quali sono i famigerati mal di testa e mal di stomaco. Ogni persona, tuttavia, ha una differente sensibilità, e quindi li tollera diversamente. In parte anche l'abitudine ad assumerli, come per l'alcol, contribuisce alla capacità di sopportarne meglio gli spiacevoli effetti. Per l'Organizzazione mondiale della sanità, la soglia del danno è a 0,7 mg quotidiani per chilo di peso corporeo. Ciò vuol dire che se un vino contiene 100 mg/litro di SO_2, un uomo di 80 kg raggiunge la soglia di rischio consumando tre bicchieri, una donna di 55 kg con due.

I possibili danni alla salute non sono l'unico problema presentato dai solfiti. Queste sostanze, oltre a influire sulla conservazione e sulla salubrità del vino, intervengono anche sul suo gusto. Alterano infatti sensibilmente sia il profilo odoroso sia il modo di dispiegarsi in bocca del sapore. In genere, importanti quantità di solfiti (oltre i 60-70 mg/litro) tendono a dare vini più pungenti, più duri, più rigidi, e soprattutto più brucianti. Certo, il colore diventa più brillante e più stabile nel tempo. Ma annusando il vino, è sulle mucose del naso e all'altezza delle seno paranasale ("tra gli occhi") che il degustatore può avvertire questa percezione pungente. In bocca, sia le guance sia la lingua risultano irruvidite, quasi come si trattasse di una sensazione tannica o acida; e con vini molto solfitati si arriva ad avere quasi un effetto "abrasivo". Anche gli aromi sono percepiti in maniera differente. L'assenza di solfiti tende per esempio a far trapelare maggiormente quegli odori (gradevoli o meno) legati all'ossidazione del vino.

Come dirimere la questione? I solfiti fanno bene o male alla qualità del vino? È opportuno usarli, o meglio evitarli? Gran parte dei tecnici sostiene che il loro utilizzo sia pressoché obbligatorio, e una schiacciante maggioranza di produttori se ne serve (o ne abusa), specialmente quando non è sicura della qualità della propria materia prima. In realtà, le esperienze (sono ormai ben più che esperimenti!) di molti vignaioli "biologici" o "naturalisti" confermano che non sono affatto indispensabili. A patto, naturalmente, di disporre di un'uva impeccabile, di vinificarla con pulizia e precisione, e di non aver timore di un risultato comunque organoletticamente diverso!

Il vino senza solfiti, infatti, ha un profilo organolettico piuttosto dissimile da quello solfitato: più "aperto", più fruttato, più morbido, ma anche originale, spesso connotato da odori (animali, terrosi ecc.) più rari nei vini "enologicamente corretti", cioè conformi alla norma, ai quali i consumatori sono più abituati. I più estremi di questi produttori "naturalisti" ritengono che i solfiti vadano banditi; altri reputano che piccole quantità siano gustativamente quasi irrilevanti. Di certo, quando sono scarsi o assenti, i vini si digeriscono meglio!

SO_2: MEGLIO CON O SENZA?

Abbiamo fatto una degustazione comparativa di un vino bianco prodotto in due versioni, con e senza solfiti, dall'azienda agricola La Biancara, di Gambellara (VI), www.biancaravini.it. Ecco le nostre impressioni.

Garganega del Veneto "Sassaia" 2011 con solfiti aggiunti (20 mg/l)
Colore dorato molto leggero, appena velato. Naso vegetale e di frutta (scorza d'agrumi), con un tocco appena pungente; leggera nota di zolfo. In bocca è retto e succoso, con una lieve sensazione cruda; chiude lungo su belle note amarognole. Versione solida, sensibilmente più ruvida e amara rispetto a quella senza solfiti.

Garganega del Veneto "Sassaia" 2011 senza solfiti aggiunti (2 mg/l)
Dorato leggerissimo, più pallido, limpido. Naso di frutta grattugiata, con un tocco di pâté, cremoso e molto imperniato alla frutta fresca, con lievi note di sidro e di pasta di pane; elegantemente dolce. In bocca, mostra una rilassatezza notevole e un accenno di anidride carbonica; dimostra una carezzevolezza che la versione solfitata non possiede. Il lungo finale ha un amaro salino e succosissimo.

L'autore
Samuel Cogliati, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

foto SuperStock, Contrasto

iL Porta Vivande
quattro in uno!
BRANDANI®
gift group
www.brandani.it
ITALIAN STYLE
comemedia.com

4 VINI DA LASCIARE INVECCHIARE

I doni della maturità

Durante la maturazione, l'aria, passando attraverso le botti, sviluppa nel vino aromi complessi come amaretto, canditi, fichi secchi e tanti altri.

Come gli uomini, anche i vini migliori raggiungono lo splendore all'apice della maturità. La loro linfa (l'acidità naturale) col tempo diminuisce, creando un equilibrio più soave. Gli aromi si evolvono: la frutta fresca diventa matura, poi cotta, infine marmellata; i fiori appassiscono, le spezie si aprono e il lento lavoro dell'ossigeno regala ricchi aromi "da invecchiamento". Nei rossi i tannini si smussano facendosi vellutati. Certo, matura bene solo chi ha stoffa, cioè la giusta dose di acidità e di tannini (per questo da giovani i grandi rossi sono degli scorbutici senza compromessi. Da "adulti" saranno però una scoperta, svelata anche da quanto stanno nel bicchiere). Provate questi 4 vini: sono ottimi adesso, ma se saprete aspettare, fra molto tempo saranno perfetti. [*yoel abarbanel*]

VdT Cortese "Baccabianca" 2006
12% vol. - € 16

Pazienza è la filosofia di Guido Zampaglione, che il vino lo lascia in cantina finché non è pronto, come questo Cortese: vinificato con le bucce, acquista uno straordinario color oro vecchio e profumi di biancospino, pere cotte e nocciole; in bocca ha un'acidità fuori del comune e persistenza infinita, per stare in bottiglia ancora 8 anni almeno. Si scaraffa e si serve a 16 °C in calici da rosso. *Da provare: il potente 2003 (solo in degustazioni guidate).*
Tenuta Grillo, Gamalero (AL), tel. 0131709176, www.tenutagrillo.it

VdT "Buca delle Canne" 2008
12,5% vol. - € 40

Preziosissimo Semillon 100% prodotto solo in grandi annate da Elena Pantaleoni, madrina dell'agricoltura bio e ragionata. Acini raccolti a uno a uno per una tempesta silenziosa di frutta passita, orzata, zafferano, fiori di tiglio e violetta. In bocca è molto dolce, ma di grande freschezza e infinita lunghezza. Per assecondare l'acidità, bisogna aspettare 10-12 anni. A 14 °C in calici da rosso. *Da provare: il 1997, oggi aperto e soave (nei grandi ristoranti).*
La Stoppa, Rivergaro (PC), tel. 0523958159, www.lastoppa.it

Valpolicella Classico Sup. Doc "Vigneto Sant'Urbano" 2009
13,5% vol. - € 14

Leader in eleganza tra le aziende del Garda veronese, Speri produce questo cru di Valpolicella come se facesse un Amarone. La concentrazione aromatica è estrema: tipica la marasca, con note di cacao, tabacco e rosa appassita. In bocca è morbido ma fresco. I suoi toni fruttati invitano ad aspettare per almeno 3-4 anni che la maturazione ne arricchisca il bouquet. A 18-20 °C in svasati e ampi calici. *Da provare: il 2007, per assoluta armonia di aromi e morbidezza regale.*
Speri, Pedemonte (VR), tel. 0457701154, www.speri.com

Aglianico del Vulture Doc "Covo dei Briganti" 2008
14% vol. - € 10

Espressione esemplare di questo grande vitigno: l'affinamento in rovere dona al già pepato aglianico note di tabacco, caffè e cuoio; la frutta è nera, concentrata; in bocca è tannico, ma caldo, potente, lungo, da masticare. C'è bisogno di almeno 10 anni per affinare e addolcire gli aromi, per berlo setoso e seducente. Da bere a 18-20 °C, in calici da rosso, dopo necessaria caraffatura. *Da provare: il 2001, per carattere e perfetta maturazione delle spezie.*
Eubea, Ripacandida (PZ), tel. 3284312789, www.agricolaeubea.com

L'ETICHETTA ANNATE DA COLLEZIONE

Nelle Langhe del Barolo, la famiglia Vietti, che sente il profumo del nebbiolo dalla fine dell'Ottocento, dagli anni '60 affianca alla riscoperta dell'Arneis e ai crus di Barolo, Barbaresco e Barbera l'amore per l'arte. Luciana Vietti e Alfredo Currado coccolano i loro vini, pennellandone ogni sfumatura organolettica, e aggiungendo un tassello di bellezza per dare ancora più lustro alle bottiglie. Un manipolo di artisti inizia negli anni '70 a stimolare la loro vena estetica: perché non creare un'etichetta ad hoc per ogni annata feconda? Ebbene, pittori e intellettuali come Mino Maccari, Pier Paolo Pasolini, Gioxe de Micheli e Robert Cottingham hanno donato il loro estro immaginifico a tanti vini di Vietti, riservandolo dal 1988 al solo Barolo Riserva Villero, fino alle ultime due edizioni: quella surrealista del fotografo americano Jerry N. Uelsmann e la più pittorica immagine del russo Leonid Sokov (foto). Entrambe perfette per un Barolo da collezionisti. [*carlo spinelli*]
www.vietti.com

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

I forti vini che nascono in viaggio

Che cosa poteva garantire la conservazione del vino durante i lunghi viaggi in nave del passato? Una forte gradazione alcolica. Ecco allora che "fortificandoli" con alcol etilico o con un composto di mosto, acquavite e zucchero, vini normali diventarono "liquorosi".

Nacquero così il Marsala, il Madeira, il Porto e lo Sherry, diversi tra loro poiché prodotti con diversi sistemi di fortificazione.

Per il *Marsala*, tipico della Sicilia, al vino bianco o rosso invecchiato in botte viene aggiunto alcol etilico o acquavite di vino e mosto cotto oppure mosto concentrato. Dato questo denominatore comune, molti sono poi i tipi di Marsala: Ambra, Oro e Rubino secondo le uve impiegate; Fine, Superiore, Vergine o Soleras (non addizionato di mosto cotto) e Vergine Stravecchio secondo la gradazione alcolica e l'invecchiamento; Secco, Semisecco o Dolce in base alla quantità di zuccheri contenuti. Quindi attenzione: un Marsala Ambra Fine Dolce sarà diversissimo da un Marsala Oro Superiore Riserva Semisecco!

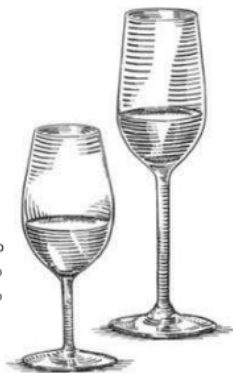
Il *Madeira* prende il nome dall'isola portoghese dove nasce. Il vino, bianco per i Madeira più pregiati oppure rosso, viene fortificato con zucchero di canna e scaldato fino a 50 °C in stufe che riproducono le stesse temperature delle stive delle navi di un tempo. I Madeira Finest maturano quindi in vasche di acciaio o di cemento; i Reserve, gli Special Reserve o gli Extra Reserve in botte, come i più preziosi Vintage, prodotti solo con uve di una certa vendemmia, che invecchiano fino a 20 anni.

Altro famoso "fortificato" portoghese è il *Porto*. Tradizionalmente le uve rosse e bianche di diverse varietà vengono pigiate con i piedi e dopo qualche giorno dall'inizio della fermentazione al mosto si aggiunge alcol etilico o brandy. Da qui inizia la fase della maturazione, in botte o in bottiglia. I Porto più pregiati, costosi e particolari sono i Tawny, invecchiati in botte da 10 a 30 anni e più, e i Vintage, prodotti con le uve di una sola annata, imbottigliati tra il secondo e il terzo anno e fatti maturare a lungo in bottiglia.

Dall'Andalusia viene infine lo *Sherry, Jerez o Xeres*, profumatissimo e complicato nella fattura, prodotto da uve appassite a cui in fase di fermentazione è aggiunto dell'alcol. Da qui comincia l'invecchiamento, diverso per lo Sherry *fino* e per lo Sherry *oloroso*. Nelle botti il *fino* sviluppa infatti una muffa chiamata *flor*, che lo protegge dall'ossidazione e che l'*oloroso* non può sviluppare poiché troppo alcolico. Per entrambi si usa il metodo *soleras*, che prevede che i vini più giovani contenuti più in alto in una scala di botti siano corretti con quelli più vecchi che si trovano nelle botti più in basso, vicino al suolo (da qui viene il termine *soleras*).

I vini liquorosi più pregiati si consumano da soli, come vini da meditazione. Quelli dolci vanno bene con pasticcini secchi a base di mandorle e miele, con cioccolato fondente e speziato, e anche per profumare in cottura carni e ragù. I più secchi, come il Marsala Vergine, accompagnano formaggi stagionati (ideali con il Parmigiano Reggiano di qualche anno), mentre i semisecchi o i dolci molto invecchiati sono ottimi compagni dei formaggi erborinati come il gorgonzola piccante a fermentazione naturale.

Fondamentale è non servirli mai troppo freddi: la loro caratteristica più interessante infatti sono i profumi, che però scompaiono alle basse temperature. I liquorosi secchi, freschi e giovani possono essere bevuti anche a 10 °C; quelli di cui si vuole temperare la dolcezza vanno bevuti tra 10 e 14 °C; se invece si vogliono valorizzare i profumi e le caratteristiche dolci, la temperatura deve salire tra 14 e 18 °C.

Il bicchiere giusto per i vini fortificati ha il calice piccolo a tulipano per meglio apprezzare il profumo e temperare l'eccesso di alcol, contrapposto alla forza dell'acidità e alla mineralità tipica di questi vini.

LE SCELTE DI MARZO

Sfumature di rosa

9

Alto Adige Moscato rosa "Athesis" 2009
14% vol. - € 18

Eccellente espressione del territorio altoatesino, e perfetto compagno dello strudel, questo Moscato ha il colore di una peonia appassita, un bouquet fine e molto intenso con spiccati aromi di rosa, di pesca, di spezie, e un gusto misuratamente dolce, morbido e fresco con una persistenza molto lunga su note di marmellata di frutta rossa e di miele. A 14-16 °C anche con pasticceria secca e torta di mele e ricotta. **Kettmeir, Caldaro (BZ), tel. 0471963135, www.kettmeir.com**

7

Dogajolo Toscano Igt Rosato 2011
12,5% vol. - € 7

Fondata nel 1967, e da allora gestita con entusiasmo e competenza, e con l'umiltà di chi si impone di migliorare sempre, Carpineto offre nella vasta gamma dei suoi vini un rosato luminoso e brillante, dal bouquet intenso e fragrante di piccoli frutti rossi e fiori di pesco e di vite. In bocca è secco, piuttosto morbido, fresco e con una persistenza breve che chiude su note sapide. Servito sui 15-17 °C, è ottimo con pappa al pomodoro, triglie alla livornese. **Carpineto, Greve in Chianti (FI), tel. 0558549062, www.carpineto.com**

Marche Igt Rosso "il Pollenza" 2009
14,5% vol. - € 50

Cantina relativamente giovane, ma con il sogno e l'ambizione di produrre vini di altissimo livello... E i risultati confermano! Assaggiate questo rosso: rubino molto intenso con riflessi granato, consistente, è ricco di aromi di ribes nero, mora nera, mirto e ginepro, delicate note di liquirizia. In bocca è secco, corposo, ben equilibrato tra morbidezza e tannini, che gli danno personalità. Ha una piacevole persistenza. Si serve sui 18-20 °C con risotto con le quaglie, porchetta all'ascolana, piccione in casseruola. **Cantina Il Pollenza Conte Brachetti Peretti, Tolentino (MC), tel. 0733961989, www.ilpollenza.it**

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

4 EXTRAVERGINI IN CONFEZIONE SPECIALE

L'olio vestito di nuovo

L'olio entra in società: spogliamolo allora della sua immagine agricola e facciamogli indossare gli abiti buoni della festa. Negli ultimi tempi è diventata sempre più importante la veste con cui gli extravergini si mostrano in commercio, specialmente quelli destinati a consumi d'eccezione, da degustazione. L'eleganza e l'originalità del packaging esaltano e sottolineano il prestigio e l'eccellenza del contenuto (senza però dimenticare che l'abito non sempre fa il monaco...). E se poi l'olio diventa anche un regalo, sarà tanto più bello e gradito quanto più interessante e ricca è la confezione. Noi ne abbiamo scelte quattro, che in modi diversi "segnalano" e arricchiscono l'alta qualità di ciò che racchiudono. A conferma di quanto l'immagine cominci a contare anche per l'olio, a breve si terrà a Milano un workshop, organizzato da Olio Officina in collaborazione con il compasso d'oro Gianni Pasini e alcuni atenei. Il progetto? Una nuova bottiglia: più bella, più funzionale e, soprattutto, assolutamente peculiare.

"Tasting Kit"
€ 19,50 (3 bott. da 100 cc)

Cofanetto con tre bottiglie da 100 cc, bicchiere trasparente in vetro per l'assaggio e guida-manuale con le regole della degustazione. Per meglio apprezzare il tris di oli Coppini e il "DeCoppini" in particolare: dorato, con note fruttate, richiami erbacei. Al palato buona fluidità e morbidezza, sapidità e armonia di amaro e piccante. Finale con lieve punta piccante e richiami di mandorla. **Coppini Arte Olearia, Loreto Aprutino (PE), tel. 0521877611, www.coppini.it**

"Firmato Flavio Lenardon"
€ 90 (bott. 500 cc)

Astuccio con finestrella che lascia in vista il vetro blu dell'elegante bottiglia, il più efficace per difendere l'olio dall'azione dei raggi ultravioletti. Confezione più che meritata per questo rarissimo "cru" di olive taggiasca, giallo verdolino, gusto vegetale, dolce al primo impatto, morbido e rotondo. Lieve punta piccante in chiusura, con sentori di erbe officinali. **Tesori della Costa, Borgomaro (IM), tel. 335328410, www.tesoridellacosta.it**

Il packaging più originale

"Il triangolo dell'olio"
€ 35 (3 bott. da 250 cc nella confezione libro)

In una scatola "a oliera" tre oli da Toscana, Umbria e Lazio per una triplice degustazione comparata, da olive diverse e da tre aziende, Podere Ermellino, Formica Alta, Tenuta di Carma. Come esempio, "Essenza di Carma", bio, da olive leccino e frantoio per un verde oro, sentori di carciofo, gusto armonico vegetale con richiami di cardo. **Tenuta di Carma, Civita di Bagnoregio (VT), tel. 3337168017, www.concarma.com**

"Uliva 1111"
€ 149 (bott. 100 cc con libro) - € 39 (bott. 250 cc in astuccio)

Esclusivo protocollo di lavorazione, confezione di alto design e bottiglie numerate per questa selezione di extravergine Garda Trentino Dop, dedicato a soli 1111 intenditori. Verde dorato, con note fruttate e sentori di mandorla e carciofo, fluido, morbido e armonico, chiude con accenni piccanti e tocchi mandorlati. **Agraria Riva del Garda Soc. Coop., Riva del Garda (TN), tel. 0464552133, www.frantoiodiriva.it**

DA 30 ANNI, UNA SCUOLA PER ASSAGGIARE L'OLIO DI OLIVA

Ha appena compiuto trent'anni una storica associazione italiana che riunisce gli assaggiatori professionisti di olio e che da qualche tempo si sta aprendo anche ai semplici appassionati con corsi pensati apposta per loro. Si tratta dell'Onaoo (Organizzazione nazionale assaggiatori olio di oliva); in realtà, confinarla all'ambito nazionale è riduttivo, dal momento che in tanti anni di attività ha curato la formazione di nuovi assaggiatori in ogni angolo del pianeta. L'Onaoo è nata a Imperia il 17 febbraio 1983 per tutelare, diffondere e valorizzare la cultura della degustazione dell'extravergine. A questo scopo ha istituito la prima scuola al mondo di assaggio degli oli di oliva, che è diventata un punto di riferimento non solo per la degustazione, ma anche per la didattica, con un gran numero di corsi che affrontano tutte le fasi produttive dell'olio di oliva. L'Onaoo si trova a Imperia, ma i corsi si tengono ovunque. Quest'anno, in più, molte anche le iniziative in cantiere per il trentennale. Per informazioni: tel. 0183767412, www.oliveoil.org

Illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri, Paolo Gepri.   Il prezzo delle bottiglie è indicativo

Alla ricerca del vino imperiale

Il Nero di Troia, insignito di recente della Docg, è il fil rouge di un viaggio da Trani alla Murgia, tra castelli federiciani, antichi jazzi per difendere le greggi, alberghi di charme. E piatti succulenti da abbinare ai migliori vini pugliesi

TESTO STEFANO TESI FOTO STEFANO AMANTINI

Riflesso in un calice di Nero di Troia, perfino il proverbiale biancore della cattedrale di Trani può trascolorare nel rosa più intenso. E tutto l'edificio allora pare, visto attraverso il cristallo, sul punto di cadere tra le onde di un Adriatico divenuto improvvisamente violaceo. Sono abbagli che capitano in quest'angolo di Puglia, dove il vino permea a tal punto la realtà che anche a un astemio può venir voglia di guardarsi intorno attraverso la lente deformante di un bicchiere pieno. E capita soprattutto qui, tra il mare e la Murgia, in quella che chiamano Puglia Imperiale, ovvero la terra di Castel del Monte, il maniero federiciano per antonomasia, e del nero di Troia, che con il negramaro e il primitivo è uno dei tre grandi vitigni rossi pugliesi.

Vini di viti aristocratiche, da bere con ricci e cozze

Il nostro viaggio comincia paradossalmente da Trani, città che dà il nome a un ottimo bianco dolce: il Moscato di Trani Doc. Lo si ricava da uve moscato bianco prodotte in undici comuni delle campagne tranesi. Per assaggiarlo al meglio basta allontanarsi di poco dal capoluogo e raggiungere Villa Schinosa: è una tenuta aristocratica ottocentesca, circondata da vigneti, oliveti e frutteti. Nelle sue cantine, scavate nella pietra calcarea, si possono comprare e degustare anche un gran numero di altri vini Doc e Igp pugliesi, compreso un interessante Nero di Troia in purezza, e un eccellente olio extravergine di oliva. Tornando in città si nota il bellissimo duomo romanico, che ingloba tre chiese: quella di San Nicola, la cripta di Santa Maria e quella paleocristiana di San Leucio. L'adiacente quartiere ebraico ospita la Scolanova, la sinagoga più antica d'Europa. Mentre il Castello Svevo, fatto costruire da Federico II, è oggi un contenitore culturale che vigila su un centro storico pieno di locali: da quelli trendy come L'Officina del Vino, winebar dove ogni notte si stappano bottiglie del rinascimento del vino pugliese, ai ristoranti tradizionali e rassicuranti come Torrente Antico, dove le stesse bottiglie accompagnano piatti tipici come gli *spaghetti con i ricci di mare* e la *zuppa di vongole e cozze*.

La burrata che prende il volo per New York

Da Trani ad Andria, la seconda città d'arte del comprensorio, non si impiegano più di venti minuti d'auto. La prima sosta è alle porte del centro storico per fare visita a un caseificio di assoluta eccellenza (la burrata parte da qui la sera per essere il giorno dopo sulle tavole dei ristoranti di New York e Singapore) ma a gestione strettamente familiare. In senso letterale, visto che il Caseificio Olanda è ricavato in una casa. Si parcheggia per strada, si sale una ripida scala ed è tutto lì: abitazione, laboratorio, amministrazione, sala degustazione. Il museo aziendale è in tinello. Allevatori da sempre, Michele e Carmela Olanda producono anche scamorze, mozzarelle e caciocavalli. Sempre ad Andria, il miglior pane pugliese, taralli e scaldatelli, vini e olio extravergine da monocultivar coratina, salumi e formaggi di qualità si trovano alla boutique enogastronomica Taberna Cibaria.

Sopra
Anna Maria Capece Minutolo, che a Villa Schinosa segue e organizza le degustazioni. L'uva con la quale l'azienda produce un interessante Nero di Troia in purezza.
A sinistra
Il duomo di Trani, che si specchia nelle acque del porto.

Sopra
Castel del Monte, castello federiciano e patrimonio dell'Unesco.
A destra, in senso orario
Lama di Luna, affascinante masseria dove soggiornare; di origine ottocentesca, è stata ristrutturata secondo i principi della bioarchitettura. Degustazione di Nero di Troia al palazzo municipale di Corato. Le Cantine Carpentiere, ai bordi del Parco nazionale dell'Alta Murgia. Mozzarelle del Caseificio Olanda.

Il tour in città continua al Museo del Confetto e poi ai tre gioielli architettonici andriesi: la duecentesca chiesa di Sant'Agostino, la cattedrale normanna di Santa Maria Assunta e il bellissimo santuario di Santa Maria dei Miracoli, un complesso di tre chiese edificate tra il IX e il XVII secolo.

Il nuovo riconoscimento della Docg

L'istinto indurrebbe a proseguire dritti per Castel del Monte, che si staglia all'orizzonte. Ma l'appetito porta invece verso nord, sul tratto di strada provinciale 231 che collega Andria a Canosa. La prima tappa è alle cantine dell'Azienda Vinicola Rivera della famiglia de Corato, altro marchio prestigioso. Qui assaggiamo il Nero di Troia sia in purezza, il Castel del Monte Nero di Troia Riserva (prodotto con il 100% di un vecchio clone ad acino piccolo selezionato dall'azienda), sia in versione tradizionale, il Falcone Castel del Monte Rosso Riserva (tagliato con un 30% di Montepulciano): entrambi Docg dalla vendemmia 2011. Da provare, prima di ripartire, il Pungirosa Castel del Monte, un bombino nero 100%, unico vino rosato italiano (con l'Aglianico del Taburno) a fregiarsi della Docg.

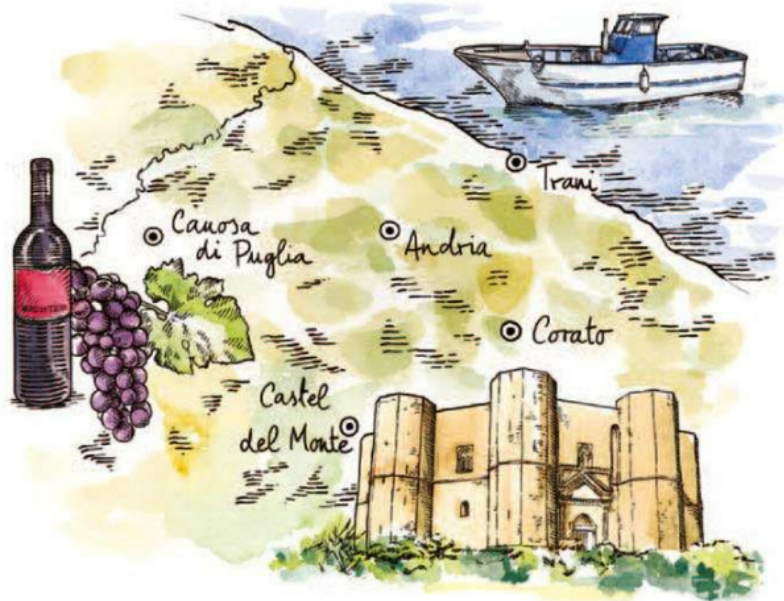
Il ristorante con un orto da un ettaro e mezzo

La seconda tappa cade nella vicina frazione di Montegrosso, dove vive e lavora Pietro Zito: il suo ristorante Antichi Sapori è un punto di riferimento non solo a livello locale. Ma lui si risente se lo chiamate chef, perché la sua passione è l'orto: un ettaro e mezzo di terra pieno di erbe (della sola menta sono presenti venti varietà), ortaggi, alberi da frutto. Inseguire Pietro mentre strappa le essenze a ciuffi, le assaggia e le commenta, è un'esperienza che vale da sola il viaggio. E non è nemmeno infrequente che Zito inviti i clienti a scegliere nell'orto le verdure che poi prepara sul momento, accompagnandole con portate tipiche della cucina pugliese come le *orecchiette di grano arso con pomodoro alla brace e ricotta salata* oppure la *coscia di agnello ai funghi cardoncelli*. Un must assoluto sono le olive cotte direttamente sulla brace e mangiate calde sul pane abbrustolito.

Castel del Monte, enigmatico maniero

Anche se ci si è già stati mille volte, l'arrivo a Castel del Monte è sempre emozionante. Il grande edificio ottagonale, fatto costruire nel XIII secolo da Federico II e incluso nel patrimonio dell'Unesco, sorge in un luogo strategico a 540 metri di quota e domina su un vastissimo territorio. Le sue caratteristiche architettoniche costituiscono tutt'oggi un rompicapo per gli studiosi, che non sanno spiegare le sue originali funzioni. Sul monumento aleggiano inoltre numerosi misteri e leggende legate ai presunti significati esoterici del suo disegno, basato su simbolismi, giochi e intersecazioni geometriche, che ne accrescono il fascino.

Come d'incanto... il nero è vinificato in bianco

Dal castello si ridiscende verso Corato lungo la statale 170, circondati da un panorama immenso e vuoto,

A destra, in senso orario
La cantina della Azienda Vinicola Rivera. La versione di riso, patate e cozze di Antichi Sapori con un ciuffo di basilico raccolto nel grande orto curato dallo chef. Un esterno dell'hotel di charme Maré Resort, antico palazzo nobiliare sul porto di Trani, che vanta una collezione di carrozze d'epoca. Il ristorante Antichi Sapori.

lasciandosi alle spalle il Parco nazionale dell'Alta Murgia. Ma basta un attimo e si è già, senza ancora essere usciti dal perimetro del parco, di fronte all'ingresso delle Cantine Carpentiere, un'azienda relativamente giovane ma dalle idee molto chiare. Oltre al Pietra dei Lupi, nero di Troia al 100% con dodici mesi di affinamento in botti di rovere, e al Colle dei Grillai, un taglio di nero di Troia, cabernet e merlot, qui si può assaggiare anche un insolito nero di Troia vinificato, caso più unico che raro, in bianco: si chiama Come d'Incanto ed è un vino da tavola dai sentori forti e singolari, che uniscono i frutti rossi e il miele e lo rendono adatto a un uso a tutto pasto. Non meno interessante è il grande jazzo, perfettamente conservato, proprio di fronte alla cantina, un recinto circolare chiuso da alti muri a secco, che serviva anticamente per riparare le greggi di pecore dall'assalto dei lupi. Il colpo d'occhio lo fa sembrare un fortino.

Mezzo milione di bottiglie a otto metri di profondità

Bisogna proseguire sulla stessa statale altri quattro km circa per raggiungere invece Torrevento, tenuta di 200 ettari il cui centro aziendale è ricavato da un maestoso monastero seicentesco, oggi ristrutturato e convertito a luogo di produzione, affinamento, assaggio del vino. Nascono qui, a otto metri di profondità, i rossi e i bianchi di questa celebre fattoria, compreso il pluripremiato Vigna Pedale Castel del Monte Riserva Docg, affinato 12 mesi in legno e fatto con il 100% di uve nero di Troia, giustamente considerato dai critici un esempio di perfetto equilibrio tra ricerca dell'eccellenza qualitativa e logica dei grandi numeri: se ne producono infatti circa 500 mila bottiglie all'anno.

Gran finale senza chimica e con numerologia

L'itinerario volge al termine, ma il finale è col botto, perché fuori Corato, sulla provinciale 231 che porta ad Andria, si trova la deviazione per l'Azienda Agricola Santa Lucia, una delle più antiche pugliesi, attestata fin dal 1628 e dotata di cantina fin dal 1822. È da sempre di proprietà di una famiglia napoletana, i Perrone Capano, ed è l'attuale titolare, Roberto, ad averla impostata sulla produzione di vini in purezza, incluso un Nero di Troia senza trattamenti chimici, stabilizzazioni e filtrazioni, nonché con un ridotto uso dei legni. I risultati sono il Vigna del Melograno Rosso Castel del Monte Doc, vino di gran corpo che nel tempo ha via via perduto le piccole percentuali di malbec che lo correggevano all'inizio, e l'importante Riserva Le More Castel del Monte Doc. Ma il massimo è lo 0,618 Riserva Castel del Monte Doc da nero di Troia al 100%. Prodotto solo in annate speciali e in poche centinaia di bottiglie, viene lasciato invecchiare in cantina per otto anni. Otto come i lati del castello di Federico II. E si chiama 0,618 come la sezione aurea, il rapporto numerico e geometrico su cui si basava la progettazione dei castelli medievali. Forse, un vino più federiciano di così non esiste.

INDIRIZZI UTILI

CANTINE
Azienda Agricola S. Lucia
str. com. San Vittore I 165, Corato (BA), www.vinisantalucia.com
Azienda Vinicola Rivera
prov. 231, km 60,5, Andria (BT), www.rivera.it
Cantine Carpentiere
contrada Bagnuolo, Corato (BA), www.cantinecarpentiere.it
Torrevento
prov. 234, km 10, Corato (BA), www.torrevento.it
Villa Schinosa
prov. Trani-Corato 178, Trani (BT), www.villaschinosa.it

RISTORANTI/WINEBAR
Antichi Sapori
piazza Sant'Isidoro 10, Montegrosso di Andria (BT), www.antichisapori.biz
L'Officina del Vino
via Bovio 161, Trani (BT), tel. 3498729063
Torrente Antico
via Fusco 3, Trani (BT), tel. 0883487911

PRODOTTI
Caseificio Olanda
via Santa Maria dei Miracoli 150, Andria (BT), www.caseificioolanda.it
Taberna Cibaria
via Napoli 126, Andria (BT), www.tabernacibaria.it

RESORT/AGRITURISMI
Lama di Luna
frazione Montegrosso, Andria (BA), www.lamadiluna.com
Maré Resort
piazza Quercia 8, Trani (BT), www.mareresort.it

NERO DI TROIA

È uno dei principali vitigni autoctoni a bacca rossa pugliesi, coltivato da sempre nella regione a nord di Bari. Molto produttivo e vigoroso, era considerato difficile da addomesticare a causa dei tannini molto aggressivi, e per tradizione veniva ingentilito con un taglio di Montepulciano. Solo di recente le tecniche di cantina e la selezione hanno consentito di utilizzarlo in purezza. Ammesso in molti vini Doc pugliesi, è la varietà principale di due delle tre nuove tipologie della Docg Castel del Monte, introdotta nel 2011: la Castel del Monte Rosso Riserva (con una percentuale minima del 65%) e la Castel del Monte Nero di Troia Riserva (con una percentuale minima del 90%).

illustrazione Karin Kellner/2DM

Cibi dell'altro mondo, sotto casa

L'okra è coltivato in Sicilia, il tong ho *viene dal Piemonte. E sono sempre più numerosi i negozi di specialità esotiche frequentati da italiani: l'integrazione passa per il gusto*

TESTO MARIA TATSOS

Le foglie di vite in salamoia per gli involtini greci e mediorientali dalla macelleria turca. La salsa di banana al chili per il pollo dal negozio di alimentari filippino. *Pak choi* (cavolo cinese) e igname africano (un tubero) dalla drogheria cinese, dove magari c'è anche del pesce coltello surgelato, e forse anche dei *chayote* (un parente della zucchina) dal Costa Rica. E per finire, dal fruttivendolo *longan* (occhi di drago) e mangostano dalla Thailandia. Questa esotica lista della spesa nell'era della globalizzazione è già realtà. Non a New York, Parigi o Londra, dove un'immigrazione meno recente e il passato coloniale hanno reso più cosmopolita l'offerta alimentare già da tempo, ma in Italia, soprattutto nelle metropoli come Milano, dove chi scrive ha trovato con facilità tutti i prodotti citati e molti altri mai sentiti. La vera sorpresa giunge dalla clientela. Il target principale dei negozi etnici sono gli immigrati, ma è in crescita il numero degli acquirenti italiani. "I voli low cost hanno aumentato la mobilità delle persone e la curiosità verso le cucine del mondo", spiega Vittorio Castellani, noto come Chef Kumalé, giornalista enogastronomico, fra i maggiori esperti in Italia delle cucine degli altri. "Nel contempo, la globalizzazione dei mercati ha reso relativamente più facile importare i prodotti". Insomma, si viaggia, si assaggia e poi si vuole rivivere il piacere in patria. Magari dapprima al ristorante, poi anche a casa propria.

A fare da apripista, il cuscus, il riso alla cantonese, i piatti indiani e messicani in busta o in scatola da tempo disponibili nei supermercati. Poi kebab e falafel e infine il boom della cucina giapponese che, pur essendo legata a una moda, ha fatto varcare per la prima volta le soglie di negozi alimentari etnici a molti italiani. "Il 2012 è stato l'anno degli *shirataki*, spaghetti giapponesi a base di radice di *konjac* a zero calorie, resi famosi dalla dieta Dukan", racconta Luigi Sun, manager di Uniontrade, azienda leader nell'importazione e nella distribuzione di alimentari etnici a ristoranti e negozi, nonché fondatore dei due negozi Kathay a Milano, frequentati anche da Gualtiero Marchesi e da altri chef nostrani. Mentre parliamo, un cliente italiano

A fianco
Le uova di salmone *ikura*, classiche nella preparazione del sushi, provengono dall'Alaska.
Nell'altra pagina
Il *chayote*, parente della zucchina, è coltivato in Costa Rica.

sta acquistando zenzero fresco. Poco più in là, un filippino sta scegliendo un manzo in scatola di produzione argentina. È un ennesimo effetto della globalizzazione: il tuo cibo etnico preferito non è detto che giunga da dove credi. "La delocalizzazione delle produzioni", continua Sun, "fa sì che le uova di salmone *ikura* per il sushi provengano dall'Alaska, il sakè dagli Stati Uniti, le uova di pesce volante da Taiwan. E la carne dal Sud America".

Anche l'okra fresco o *gombo*, apprezzato da arabi, turchi e asiatici, ormai non giunge più solo dalla Thailandia o dal Medio Oriente. "Un agronomo iraniano ha avviato una produzione in Sicilia", racconta Castellani. "Carmagnola, invece, è diventata area di coltivazione di verdure cinesi. Ci sono sette banchi di contadini cinesi al mercato di Campagna Amica che propongono *pak choi* (cavolo di forma oblunga, *ndr*), *daikon*, *water spinach* (spinaci cinesi), *winter melon* (zucca invernale del Sud Est asiatico), *tong ho* (foglie di crisantemo commestibili). Tutto coltivato in Piemonte, perché il nostro clima è simile a quello del Nord della Cina". Anche il riso da sushi non arriva sempre dal Giappone o dalla California: a Casale Monferrato c'è una riseria italianissima che lo produce.

Orientarsi in questa giungla di nuovi ingredienti non è sempre facile. Giulia Visci, giornalista italiana residente a Berlino, ha scritto *Il nuovo nel piatto* (Ponte alle Grazie), un manuale che passa in rassegna 128 ingredienti esotici. "Tutti rigorosamente reperibili", sottolinea. Per ognuno di essi, la storia, le curiosità e una ricetta. Il suo preferito? "Il *kuzu*: ne sono dipendente. È la polvere di una radice, un addensante incredibile per le zuppe". Una scoperta particolare? "Lo zucchero di palma, privo di saccarosio e dotato di un aroma straordinario. La patata blu peruviana, amata anche da Alexandre Dumas, molto scenografica. E il caviale di limone, o *finger lime*, un agrume australiano che adesso può essere ordinato online". Questa ondata di novità a tavola è tutt'altro che un fenomeno nuovo. In un ricettario veneziano del Trecento, per il brodo di pollo già si consigliavano cannella, zenzero e chiodi di garofano. Con la scoperta dell'America, l'Europa ha subito un'invasione di nuovi sapori, che ha poco alla volta metabolizzato. La Storia ci insegna che l'identità culturale, anche in ambito gastronomico, è in continua evoluzione. Ingloberemo anche gli ultimi arrivi? "È il destino di ogni processo di integrazione", commenta Ulderico Bernardi, docente di Sociologia dei Processi Culturali alla Ca' Foscari di Venezia. "In quale misura, è difficile dirlo. Dove il senso di appartenenza è forte, la penetrazione dei nuovi sapori è più difficile. Penso alle realtà più piccole, in Veneto, per esempio, dove gli agriturismi sono ancora un bastione di difesa dei sapori locali". Sapori spesso nati, peraltro, dall'incontro con altre culture. "Il mercato di Rialto era la Wall Street della cannella, della noce moscata, del pepe", continua Bernardi. "Nel ghetto di Venezia, la tradizione culinaria ebraica, come quella di cucinare il baccalà il venerdì e consumarlo il giorno dopo, ha influenzato i domini della Serenissima".

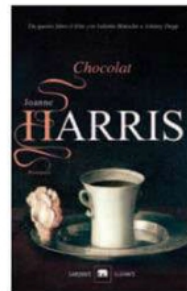
Il recupero di terreni agricoli abbandonati per adibirli a nuove coltivazioni, che sta avvenendo anche in Veneto, a opera di immigrati maghrebini e asiatici, rende disponibili ingredienti esotici a chilometro zero. Infine, un altro elemento del melting pot in corso è dato dalla presenza delle badanti straniere, e non solo nelle grandi città. Per i nostri nonni, per lo più poco propensi a sperimentare, un *borsch* russo o le banane fritte caraibiche con riso, fatti con cura da mani di cui si fidano, rappresenta l'occasione per esplorare sapori diversi. E il nuovo avanza.

foto Tips Images, SuperStock

LETTO E MANGIATO

Il cioccolato del diavolo

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

L'apertura della pasticceria La Céleste Praline rianima il villaggio di Lansquenet, che diventa ribelle e felice. Ma provoca un terremoto nell'animo del curato Francis Reynaud. Nella notte di Pasqua, nel retrobottega, si compie la dannazione del curato, che con una mazza si era introdotto per distruggere quella merce diabolica.

"La mia pila illumina la merce esposta e per un momento quasi dimentico perché sono qui. È una meraviglia di prelibatezze, gelatine di frutta e fiori di marzapane e montagne di cioccolatini assortiti di tutte le forme e colori (...). L'odore di cioccolato è travolgente, con il suo ricco aroma polposo che scende giù per la gola in una squisita scia di dolcezza. (...) Potrei allungare la mano in qualsiasi direzione e cogliere uno di quei frutti proibiti, assaggiare la sua polpa segreta. Il pensiero mi trafigge in mille punti. Assaggiami. Provami. Gustami. (...) I nomi sono incantevoli. Croccantini all'arancia amara. Rotolo di marzapane all'albicocca. Cerisette russe. Tartufo bianco al rum. Manon blanc. Capezzoli di Venere. Mi sento avvampare sotto la maschera (...). Ne prendo uno dalla cima del vassoio. Lo tengo sotto il naso, odora di panna e vaniglia. Nessuno lo saprà. Mi rendo conto di non aver mangiato cioccolato da quando ero un ragazzo (...). Questo è del tutto diverso, la scarsa resistenza del guscio di cioccolato quando incontra le labbra, il morbido tartufo all'interno... C'è un retrogusto come nel bouquet di un vino pregiato, una punta di amaro, un'intensità come quella del caffè macinato, il calore dà vita al gusto che mi riempie le narici, un sapore assatanato che mi fa gemere (...). Non ho tempo per leggere le etichette, mi infilo dei cioccolatini in bocca a caso (...) li spingo giù, la bocca zeppa, le mani piene. Mi accorgo di sentire me stesso fare dei rumori mentre mangio, gemiti e lamenti di estasi e disperazione, come se il porco dentro di me avesse finalmente trovato una voce".

(Joanne Harris, *Chocolat*, trad. di L. Grandi, Garzanti)

Pane, amore e Nutella: una storia piemontese

Da anni una coppia di food writer indaga il magico mondo della crema alle nocciole. Tra ricettari, saggi di sociologia e una passione condivisa per la dolcezza

GIGI PADOVANI CONVERSA CON CLARA VADA PADOVANI

Si sono conosciuti al liceo di Alba, capitale delle Langhe, dove al mattino aprendo la finestra si respira il profumo di cacao e nocciole. E da anni scrivono libri di storia materiale, di cucina, soprattutto di cioccolato, tanto che il *Corriere della Sera* li ha definiti "la coppia fondente del food writing italiano". Ma Clara e Gigi Padovani, lei ex insegnante di matematica, lui giornalista per trent'anni a *La Stampa*, sono famosi soprattutto per i testi dedicati alla Nutella. Un successo dietro l'altro, dal 1999 a oggi, per un totale di 150 mila copie vendute tra Italia, Germania, Francia e mercato anglosassone. Abbiamo intercettato un loro "dialogo nutellesco" che spiega questa passione. L'ultimo loro libro, appena uscito, è *Pane e Nutella* (Giunti, 160 pagine, 14,90 euro), scritto con il maestro panificatore Piergiorgio Giorilli: la storia del buon pane italiano, degli spot Ferrero, da Jo Condor a oggi, e tante golose ricette.

Clara e Gigi Padovani, piemontesi di Alba, sono stati definiti "la coppia fondente del food writing italiano". Da 14 anni scrivono saggi e ricettari sul mondo della Nutella.

Clara. Ti pare possibile che, con tutti i libri che ho scritto sulla storia della cucina italiana, continuino a definirmi *Lady Nutella*?

Gigi. Be', niente di strano. A me chiedono se ci sponsorizza la Ferrero…

C. La colpa è tua: tutto è nato da quel tuo libro *Nutella un mito italiano* (2004, Rizzoli), che è stato tradotto in Francia. Ha venduto oltre 50 mila copie!

G. A dire il vero la mia prima indagine risale al 1999, con *Gnam! Storia sociale della Nutella* (1999, Castelvecchi), che è stato adottato anche in molte università italiane.

C. E ricordi quanto fu difficile trovare le notizie?

G. Esatto: la Ferrero è sempre molto restia a dare informazioni e ha solo concesso l'uso del marchio, con tanto di ©.

C. E dire che è la crema alle nocciole più famosa al mondo. È entrata nelle nostre case nel 1964 e non è più uscita, un vero fenomeno di costume: questo abbiamo raccontato nei nostri libri.

G. Ricordi la sorpresa nello scrivere *Passione Nutella*? Scoprimmo che tanti grandi chef stellati la amano e ci diedero spontaneamente le loro ricette…

C. Ma nel libro ci sono anche 40 dolci inventati da me: tu li portavi ad assaggiare ai tuoi colleghi de *La Stampa* per avere un giudizio sui miei esperimenti casalinghi.

G. Tanti colleghi golosi, al giornale... Il più goloso di tutti era Massimo Gramellini.

C. Io ho anche raccontato tanti ricordi personali: il profumo del pane con il Giandujot, antenato della Nutella, che mi dava la nonna a colazione. E poi quando facevo i Nutella-party con i miei allievi delle superiori, se il compito di matematica era stato sufficiente.

G. Insomma, la Nutella si è spalmata anche su di noi e non se n'è più andata.

C. È vero. Ma soprattutto è un emblema della innovazione e della creatività italiane, uno dei nostri marchi più conosciuti nel mondo. E quindi meritava un omaggio sincero.

G. Fabio Fazio ha proposto di concedere il Nobel della dolcezza a chi l'ha inventata. Non so se Michele Ferrero, che la battezzò con questo nome geniale, condivida questo elogio, schivo com'è. Di certo merita tutto l'apprezzamento di chi pensa che la Nutella sia un sacro Graal della golosità, da abbinare con il pane, come tante coppie di fatto della nostra gastronomia.

FICTION TRA EROS E CUCINA

Love menu

TESTO VALENTINA VERCELLI

Maravan, tamil rifugiato in Svizzera durante la guerra civile dello Sri Lanka, lavora come sguattero all'Huwyler, rinomato ristorante di Zurigo; ma il protagonista del romanzo di Martin Suter (*Il talento del cuoco*, Sellerio, 16 euro) è anche un grandissimo cuoco di cucina indiana e ayurvedica. Licenziato dal ristorante, Maravan ha l'occasione di dimostrare il suo talento quando, in società con Andrea, avvenente cameriera lesbica, apre il Love Food, catering che propone ricette afrodisiache in grado di risvegliare i sensi delle coppie più datate. Con un Love Menu a base di dieci portate, e per la modica cifra di un migliaio di franchi svizzeri, i clienti ritrovano tutto l'ardore dei bei tempi che furono e per Maravan le cose sembrano mettersi per il meglio. Ma la tranquillità dura poco e i colpi di scena si susseguono a ritmo incalzante, fino a sfociare in un omicidio, ma anche nella nascita di nuovi e importanti amori (senza l'aiuto di piatti afrodisiaci), mentre fanno da sfondo i principali fatti politici, economici e sociali del 2008 e 2009, periodo in cui è ambientato il romanzo. Alla fine del volume sono raccolte tutte le ricette del "cuoco di talento".

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Darwin La capacità di digerire il lattosio, presente in tutti i neonati ma solo in una parte della popolazione adulta, è una prova della selezione naturale: nel Neolitico chi poteva assumere le proteine del latte aveva più probabilità di sopravvivere, il che ha condotto a una mutazione genetica.

Hamburger italiani Si stanno trasformando da junk food a cibo di alta qualità: pane bio e carne da allevamenti controllati, legati al territorio.

Cifre Una casalinga americana nel 1959 consacrava 330 minuti al giorno alla preparazione di un pasto, nel 2007 al massimo 90.

Baby Junk Food Secondo ricerche inglesi l'alimentazione dei primi 24 mesi di vita influisce sul QI a 8 anni: chi ha mangiato peggio lo ha più basso.

Superapi Sostenuta dalla Regione Sicilia, l'ape nera è una sottospecie più produttiva, resistente a malattie e temperature estreme: l'unica in grado di dare un miele dalle fioriture invernali di carrubo e nespolo.

Fonti: Le Scienze, D, Il Venerdì, Tuttoscienze, Geo Savoir

foto Alberto Ramella

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Cioccolato in guscio croccante
Nel 1851 il cioccolatiere torinese Michele Prochet creò, con Paul Caffarel, il gianduia, unendo il cacao alle nocciole. Così sono nate le uova Prochet: cioccolato ricoperto da uno strato di nocciole Piemonte Igp tostate. In versione Latte, Fondente, Croccante Gentile e Très Noir in allegre confezioni fiorite.

Dolcezza XXL
Un chilo di cioccolato finissimo al latte a forma di coniglietto. Impossibile non riconoscere il Gold Bunny di Lindt: incarto dorato, collarino rosso e campanellino. In formato mignon anche Gold Bunny fondente e bianco.

I colori della primavera
L'impasto, con lievito madre rigenerato da quasi 30 anni, la tripla lievitazione, la glassatura, la cottura e il raffreddamento: ciascun passaggio, indispensabile, fatto ad arte, rende ogni colomba Alemagna unica. Confezionata a mano con carta turchese o rosa.

I "presidi" nell'impasto
Il processo di lavorazione dura più di tre giorni e il giusto dosaggio di temperatura e di umidità rende la Colomba Loison con Mandarino tardivo di Ciaculli e vaniglia Mananara del Madagascar (presidi Slow Food) sempre fragrante e soffice.

Per dare spazio alla fantasia
La Colomba Paradiso di Tre Marie è senza uvetta, canditi e glassa apposta per lasciare spazio alla creatività di chi la gusta. Sul retro della confezione trovate sei ricette illustrate per altrettante creazioni dolci.

La tradizione rinnovata
Il Dolce di Pasqua della Fratelli Carli, è impastato con olio extravergine di oliva e scorze di arancia candite, senza l'aggiunta di aromi. Perfetto anche per colazioni nutrienti e ricche merende.

Piccole e golose
Le ovette di Maglio sono mini gioielli da 75 g di cioccolato al latte 32% o fondente 60%. Ricoperte da mandorle baresi tagliate a bastoncino, tostate e leggermente rivestite di zucchero, contengono all'interno una piccola sorpresa.

foto Riccardo Lettieri

UNA NUOVA CASA PER DE'LONGHI GROUP

Ha aperto a Milano in via Borgogna 8, a due passi dalla centralissima piazza San Babila, il primo De'Longhi Group Official Store. In 250 metri quadrati di open space si possono scoprire e provare i prodotti dei marchi del gruppo: De'Longhi, Kenwood, Braun e Ariete. Completa l'area uno "Spazio Cucina" dedicato a corsi e show cooking. Lo Store sarà animato da iniziative speciali in date pubblicate sul sito.
www.delonghigroup.com/store

ABC DELLA DOLCEZZA

Un gioco per imparare l'ABC della dolcezza
La confezione di La Sassellese con 350 grammi di **A**maretti morbidi, **B**aci di Sassello e **C**anestrellini. Un'idea che unisce il gusto al divertimento, perché comprando la confezione si ha in omaggio il Dolce Memory, gioco da tavolo per divertirsi tutti insieme in famiglia con 42 carte illustrate. Anche quelle parlano di bontà: sono illustrate con immagini di biscotti e di personaggi del "Paese delle Dolcezze".
www.sassellese.it

L'ELEGANZA DEL RISO

Come una collezione di prêt-à-porter, queste confezioni in latta da 1 kg di Riso Gallo Gran Riserva, maturato un anno, sono in tiratura limitata di mille pezzi. Le trovate disponibili a 10 euro sul sito. L'abito della confezione è stato disegnato da Anna Francesca Ceccon, vincitrice del concorso "Prêt-à-manger, vesti il Gran Riserva" che ha messo 5 mila euro in palio per la realizzazione di un "Contenitore di storie d'arte" del pregiato Carnaroli.
www.risogallo.com

BURRI DA GOURMET

Meggle, azienda ultracentenaria di lavorazione del latte, produce burri di qualità. "Burro con erbe", amalgamato con erbe fresche, arricchisce primi di pasta, aiuta a creare gustosi stuzzichini, è ottimo con la carne alla griglia ed eccellente al naturale su una fetta di pane caldo (rotoli da 125 g a 1,80 euro e confezioni di 5 panetti da 20 g a 1,49 euro). "Alpenbutter" è invece una specialità bavarese: burro alpino leggermente salato, ottenuto dalla prima lavorazione di latte intero di pascoli tedeschi (panetto da 125 g a 1,60 euro).
www.meggle.it

TAGLIABISCOTTI PASQUALI

Conigli, campane, colombine, pulcini, farfalle… Ecco le forme da dare alla pasta, dolce o salata che sia, con i "Tagliabiscotti di Pasqua" di Guardini. Allegri e in plastica colorata, sono perfetti anche per piccoli chef!
www.guardini.com

PROFUMI IN CUCINA

Se vi dico spezie...

Saranno la moda "gastro" dei prossimi anni, in un mondo sempre più globalizzato, dove i profumi dei cibi di tanti paesi s'incontreranno sempre più spesso. Anche se non è una novità: da decine di secoli le spezie viaggiano per migliaia di chilometri e sono diventate ingredienti preziosi per piatti prelibati ovunque nel mondo. Il segreto è sempre nella qualità e nel dosaggio: si usano in misura di frazioni di grammi. E attenzione, non si possono conservare a lungo, anche se sono secche, perché i loro profumi sono decisamente volatili. Anche in Italia, molte spezie sono ormai irrinunciabili, donano carattere alle ricette e consentono di ridurre l'uso di condimenti grassi. Ognuno di noi ha le sue preferite; secondo il nostro chef, il pepe vince per la preparazione dei piatti salati e la vaniglia per i dolci. In realtà negli ultimi anni molti chef hanno giocato a mescolare le spezie in modo originale, per cercare nuovi abbinamenti come per esempio il pepe nel cioccolato o la vaniglia nell'olio che condisce i crostacei. Dice Fabio Zago: "Io sono affezionato allo zafferano e alla vaniglia e non uso quasi mai il pepe". E voi?

CUSCUS DOLCE SPEZIATO CON GELATO

Dosi per: 4 persone
Tempo: 10 minuti più 30 secondi di cottura
Ingredienti: 200 g di gelato alla crema, 150 g di cuscus integrale precotto, 40 g di miele o zucchero di canna grezzo, 40 g di mandorle, 20 g di burro fuso, 20 g di pistacchi, 20 g di pinoli, 4 datteri, 4 fichi secchi, buccia grattugiata di un limone biologico, sale, peperoncino, vaniglia, cannella

Procedimento
Cuocete il cuscus secondo le indicazioni della confezione. Stendetelo su un'ampia superficie e sgranatelo; conditelo con il burro fuso, i semi di mezza stecca di vaniglia, la buccia di limone, il miele o lo zucchero, un pizzico di sale e di peperoncino. Completate con la frutta secca a pezzetti. Mescolate il tutto e lasciate insaporire per 1 ora. Distribuite il cuscus dolce in quattro piatti piani freddi e adagiatevi una pallina di gelato. Spolverizzate a piacere con la cannella e servite.

"Secondo me le preferite sono il pepe per i piatti salati e la vaniglia per quelli dolci". La penseranno così anche i nostri fan?

...QUALE PREFERITE?

Pier Nicola Cannella, mi ricorda mia nonna e il Natale... i maccheroni dolci...
Gianna Il cumino che adoro e che è anche il ricordo di una vacanza...
Angela La cannella... capace di accendere anche in un frutto apparentemente neutro come la mela una miscela di sapori intrigante come in uno strudel appena fatto.
Morena L'anice nel caffè d'orzo della mia nonna e il mix "la Saporita" nella torta salata di Pasqua.
Teresa Noce moscata dei cappelletti in brodo... secoli fa...
Rosanna Cardamomo per profumare il caffè e 3 chiodi di garofano infilati nella cipolla usata per fare il brodo.
Joan Zafferano e noce moscata... j'adore!
Barbare Cumino nelle carote!

@Monica Noce moscata nel ripieno dei ravioli di nonna Germana... delizioso...
@Maurizio Il profumo che pervade casa a Natale quando prepari i biscotti di pan di zenzero.
@Laura Cannella e chiodi di garofano nel vin brûlé alla fiera degli O bej o bej... quando era ancora in Sant'Ambrogio, a Milano.

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@lacucinaitaliana.it
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia)
vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio, Fabio Zago
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Fabiano Guatteri, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Valeria Oneto, Lorenzo Orlandi, Clara Padovani, Gigi Padovani, Cristina Poretti, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Antonella Previtali, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Maria Tatsos, Stefano Tesi, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Valentina Vercelli
Per le foto
Stefano Amantini, Juan Andres, Michele Bella, Enrico Conti, Contrasto, Corbis, Sonia Fedrizzi, Emanuele Fumanti, Paolo Gepri, Riccardo Lettieri, Dan Lev, Francesca Moscheni, Livia Mucchi, Matteo Piazza, Beatrice Prada, Alberto Ramella, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Max Sarotto, Superstock, Tips Images, Jeroen Van der Wielen

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product Manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 3 - Marzo 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Ludovica Sagramoso Sacchetti
Ricetta di Sergio Barzetti

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013 by La Cucina Italiana s.r.l.
P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 70638544
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003:
La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano).

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com
o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it
Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
www.100fa.it

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Avinterni
Tel. 0289422185

Blitz Bovisa
www.blitzbovisa.com

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

Centrotavola
www.centrotavola milano.it

Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

Costanza Algranti
www.costanza algranti.it

Easy Life Design
www.easylife design.it

Fonderia Bucci
Tel. 072127127
www.fonderiabucci.it

Fornasetti
www.fornasetti.com

Fornasetti by Bitossi Ceramiche
www. bitossiceramiche.it

Fornasetti by Ceramica Bardelli
www.bardelli.it

Fornasetti by Cole & Son
www.cole -and-son.com

Frida's
www.fridas.it

Galateo&friends
Tel. 0183497691
www.galateo friends.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

High Tech
www.cargomilano.it

I.D. Company
Tel. 0289014371

Ikea
www.ikea.com

J. Seignolles distr. B.Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Kenwood
www.kenwood.it

L'Abitare distr. Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.labitare.mi.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Officine via Neera
Tel. 0284895585

Opinel
www.opinel.com

Potomak
www.potomak.it

Pott distr. B.Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Rosendahl
www.rosendahl.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Studio Ernan per Galateo&friends
Tel. 0183497691
www.galateo friends.it

Tescoma
www.tescoma.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

TFA distr. Schönhuber
www.schoen huber.com

Zanetto distr. B.Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Zara Home
www.zarahome.com

ERRATA CORRIGE
La ricetta di Davide Oldani "Pane alla milanese e creste di gallo" pubblicata sul numero di febbraio a pag. 73 è stata realizzata da Davide Novati.

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di

aprile

in edicola dal 27 marzo

Delizie al vapore

Verdure, carne, pesce: 7 piatti nel segno della leggerezza

Golose lasagne
SFORNATE PER VOI IN 6 SORPRENDENTI RICETTE

La nuova cucina del benessere

Un menu buono e divertente che regala il buonumore

I nuovi consumatori del baby boom

piú vitalità

con Pastina Glutinata BUITONI

25% DI PROTEINE

in un piatto l'energia di un giorno

- **per il bimbo** in tenera età che ha terminato il periodo dello svezzamento
- **per il ragazzo** alle soglie dell'adolescenza che necessita di un massiccio apporto di sostanze energetiche
- **per l'adulto** che deve sostenere un ritmo di vita molto dinamico
- **per l'anziano** che necessita di una quotidiana carica di vitalità
- **per il convalescente** che deve superare lo stato di prostrazione

la Pastina Glutinata Buitoni, fonte di preziosi valori nutritivi, rappresenta l'alimento energetico, sano e leggero per lo stomaco. Integrata con BGerm-e (germe di grano stabilizzato), la Pastina Glutinata Buitoni contiene il **doppio** di proteine delle normali pastine. È ricca di acido glutammico (attivatore dell'intelligenza), di vitamine del gruppo B, di vitamina E e dei sali minerali indispensabili all'organismo: ferro, fosforo e calcio. Per il suo generoso apporto energetico e calorico, è il quotidiano alimento insostituibile per ogni età, dallo svezzamento, per tutta la vita.

BUITONI RICORDA LA SERIE DEI PRODOTTI NIPIOL PER LA PRIMA INFANZIA

La copertina di marzo 1963 de *La Cucina Italiana* è dedicata alla teglia di sardine ripiene al pomodoro. All'interno, consigli sulla coltivazione delle azalee, le ricette con l'"esotico" avocado e un articolo di Giorgio Bocca sui "maledetti osti italiani" all'estero. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

In Italia, nel 1963, i nati superavano il milione l'anno, su 50 milioni di abitanti. L'indice di fecondità era di 2,7 figli per donna, quello di natalità di 19,5 nati per mille abitanti: era il tempo del baby boom. E di una nuova sensibilità verso il mondo dell'infanzia, anche da parte dell'industria alimentare, che inaugurava linee "energetiche" pensate specificamente per i bambini: come i famosi biscotti al Plasmon o i prodotti Nipiol e le paste glutinate della Buitoni. E con i prodotti, ecco i nuovi testimonial: bambini sani, vitali, non più comprimari ma veri protagonisti. I consumatori del futuro.

LUXARDO
Zara 1821
1947 Torreglia
MARASCHINO
GIROLAMO LUXARDO 1821
EXCELSIOR
TRADE MARK
LIQUEUR
Pr. Fabbrica "Excelsior"
GIROLAMO LUXARDO
IN TORREGLIA (PADOVA ITALIA)
Product of Italy
Produit d'Italie